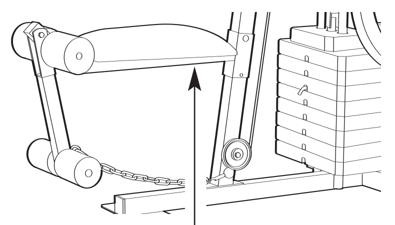
WEIDER® 8630

TRAINING SYSTEM

Nº. de modèle WESY8630C4
Nº. de série _________
À titre de référence, veuillez écrire le numéro de série ci-dessus.



Autocollant du numéro de série (sous le siège)

LIVRET D'INSTRUCTIONS



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

⚠ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils de sécurité ainsi que les instructions contenus dans ce livret avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce livret pour références ultérieures.



Notre site internet

www.weiderfitness.com

TABLE DES MATIÈRES

Remarque : vous trouverez à l'intérieur de ce livret d'instructions, un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES ainsi qu'une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ. Veuillez les détacher du livret avant de commencer l'assemblage de l'appareil.

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA INC., garantit ce produit contre tout défaut de fabrication et de matière première sous des conditions d'usage normales pendant un an (1) à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Tout produit défectueux doit être livré ou expédié port-payé à l'un des centres de service autorisés ICON accompagné d'une preuve d'achat. Tout retour de marchandise doit être préalablement autorisé par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas ou spécifiés par votre détaillant d'équipement de sports.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre ou spécifier par votre détaillant d'équipement de sports.

ICON DU CANADA, 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

⚠ AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures, lisez les conseils de sécurité ci-dessous avant d'utiliser le système de musculation.

1. **Le propriétaire est responsable d'informer tous les utilisateurs de cet appareil des avertissements et des conseils de sécurité qui se rattachent à l'utilisation de ce produit.**

2. **Veuillez lire toutes les instructions contenues dans ce livret d'instructions avant d'utiliser le système de musculation.**

3. **Servez-vous du système de musculation uniquement sur une surface plane. Par mesure de précaution, couvrez le plancher sous de l'appareil.**

4. **Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

5. **Éloignez les enfants de moins de 12 ans et les animaux de l'appareil en tout temps.**

6. **Évitez de lâcher l'exerciseur pour bras, le contracteur pectoral, l'exerciseur pour jambes, la plaque de l'exerciseur de jambes, la barre trapèze, la courroie du contracteur abdominal ou la courroie de nylon lorsque les charges sont soulevées car celles-ci tomberont de toute leur masse.**

7. **Éloignez vos mains et vos pieds de toutes les pièces mobiles.**

8. **Portez toujours des chaussures athlétiques lorsque vous utilisez le système de musculation.**

9. **Placez toujours vos pieds sur le repose-pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer l'appareil.**

10. **Lorsque vous vous servez de l'exerciseur de jambes, assurez-vous que la goupille de verrouillage soit bien insérée dans le bras de l'exerciseur et bien appuyée sur le tube de réglage (voir page 23).**

11. **Assurez-vous que les câbles soient bien installés dans les poulies. S'ils se coincent, cessez vos exercices et replacez-les dans les poulies.**

12. **Détachez la barre trapèze de l'appareil lorsque vous faites des exercices qui ne nécessitent pas l'utilisation de la barre.**

13. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites plutôt des exercices de retour à la normale.**

14. **Ce système de musculation a été conçu pour être utilisé à la maison et non à des fins commerciales ou locatives.**

15. **L'autocollant illustré ci-contre, a été apposé à deux endroit sur l'appareil de musculation à l'emplacement indiqué sur la page 4. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au 1-888-936-4266 pour commander un autre autocollant. Apposez l'autocollant à l'emplacement indiqué.**

⚠ ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils. de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

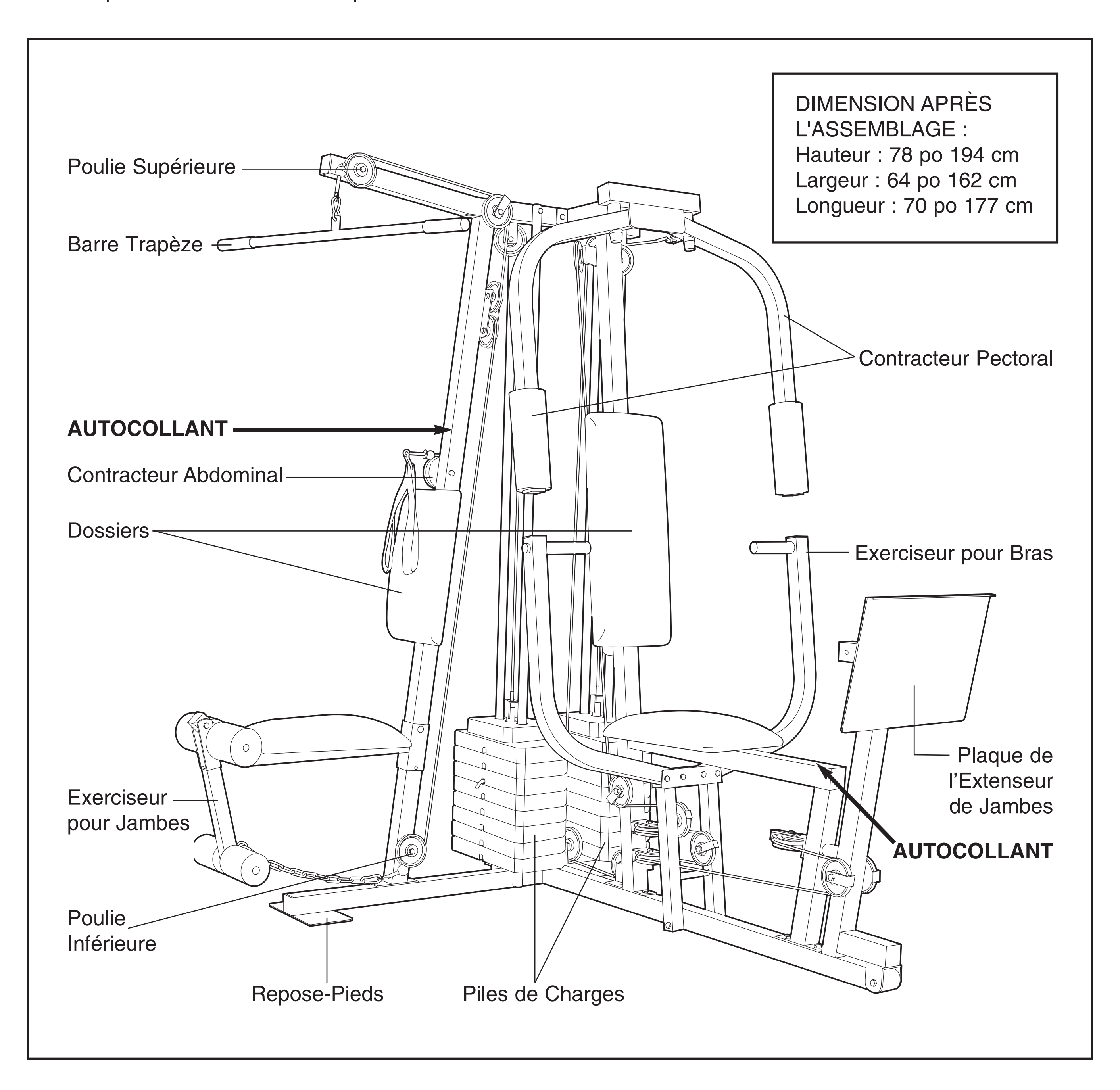
⚠ ATTENTION : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de musculation WEIDER® 8630. Le WEIDER® 8630 est équipé d'une quantité impressionnante d'appareils qui permettent de développer tous les principaux groupes musculaires du corps. Vous désirez tonifier votre corps, augmenter votre masse musculaire ou améliorer votre condition cardiovasculaire? Le WEIDER® 8630 vous aidera à atteindre vos objectifs.

Pour votre sécurité, veuillez lire attentivement ce livret avant d'utiliser le système de musculation WEIDER® 8630. Si vous avez des questions concernant ce produit, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (exceptés les jours fériés). Veuillez prendre en note le numéro de modèle et de série du produit avant d'appeler. Le numéro de modèle est le WESY8630C4. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le WEIDER® 8630 (référez-vous à la page couverture de ce livret d'instructions).

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le livret d'instructions.



ASSEMBLAGE

Pour vous Facilité la Tâche

Tous les éléments contenus dans ce manuel ont été conçus de manière à facilité l'assemblage du système de musculation. **Avant de commencer l'assemblage, Assurez-vous de lire toutes les informations de cette page ; cette brève introduction vous fera gagner du temps.**

L'Assemblage Requiert Deux Personnes

Pour votre commodité et sécurité, assemblez l'appareil avec l'aide d'une deuxième personne.

Réservez-vous du temps

Dû aux caractéristiques du système de musculation, le processus d'assemblage prendra environ six heures. L'assemblage se déroulera sans problème à condition de se réserver beaucoup de temps et de se rendre la tâche agréable. Vous pouvez également répartir le travail sur deux soirs.

Choisissez l'Endroit pour le Système de Musculation

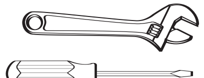
Dû a son poids et à sa grandeur, le système de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a un espace assez grand afin de pouvoir aller autour de l'appareil lorsque que vous l'assemblez.

Pour Déballez la Boîte

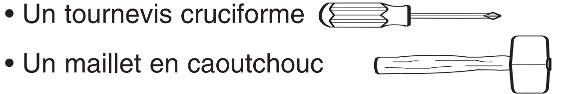
Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé l'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces qui sont utilisées à chaque étape dans des emballages individuels. **Important : pour chaque étape, ouvrez seulement l'emballage des pièces dont vous avez besoin. Placez toutes les pièces sur une surface dégagée et enlevez l'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage.**

Assurez-vous d'avoir ces outils suivants :

- Deux clé à molette



- Un tournevis plat
- Un tournevis cruciforme
- Un maillet en caoutchouc



- Vous aurez également besoin de graisse ou de vaseline, une petite quantité d'eau savonneuse et du ruban adhésif transparent

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Pour Identifier les Pièces

Pour vous aider à identifier les petites pièces qui serviront à l'assemblage, nous avons inclus un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES au centre de ce manuel. Placez le tableau sur le plancher ou sur la table de travail et utilisez-le pour rapidement identifier les pièces à mesure que vous ouvrez les assemblages à chacune des étapes. Remarque : Certaines pièces peuvent être préalablement assemblées. Si l'une des pièces n'est pas dans l'emballage, vérifiez qu'elle n'a pas été préalablement assemblée.

Pour Orienter les Pièces

Alors que vous assemblez ce produit, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les dessins.

Pour Serrer les Pièces

Serrez toutes les pièces à mesure que vous les assemblez, sauf si c'est indiqué de faire autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions d'assemblage, s'il vous plaît contactez notre Service à la clientèle au 1-888-936-4266, du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 heure de l'est (sauf les jours fériés).

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

Assemblage du Cadre—Vous commencerez par assembler la base et les montants qui servent de squelette au système de musculation.

Assemblage du Bras—Durant cette étape vous assemblerez les bras et l'exerciseur pour jambes.

Assemblage des Câbles—Durant cette étape vous attacherez les câbles et les poulies qui connectent les bras aux poids.

Assemblage du Siège—Durant cette étape finale vous assemblerez les siège et les dossiers.

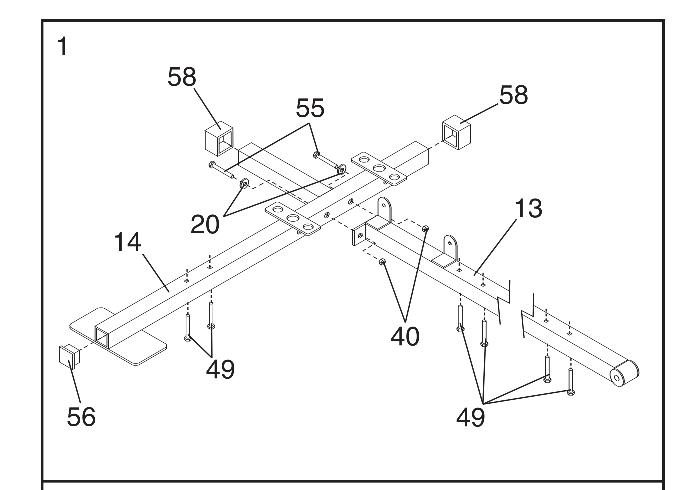
1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions à la page 5.**

Ouvrez les sacs de quincaillerie portant la mention “FRAME ASSEMBLY BAG ONE” et “FRAME ASSEMBLY BAG TWO”.

Fixez deux Embouts Femelles Carrés de 2" (58) dans deux des extrémités de la Base du Système de Charges (14). Insérez un Embout Mâle Carré de 2" (56) dans l'extrémité de la Base du Système de Charges.

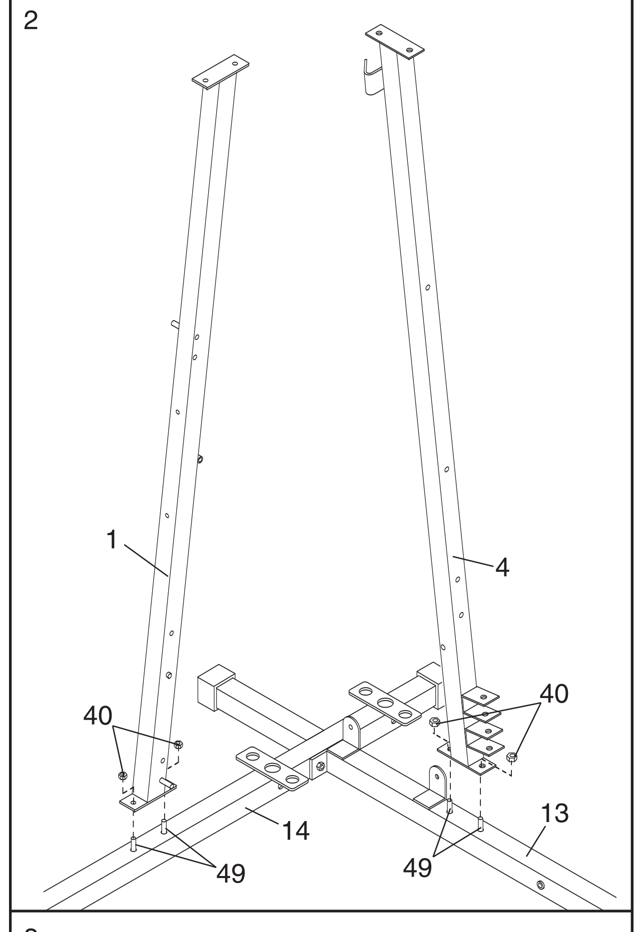
Insérez quatre Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (49) sous la Base de l'Exerciseur (13). Insérez deux Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" sous la Base du Système de Charges (14).

Fixez la Base de l'Exerciseur (13) à la Base du Système de Charges (14) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (55), de deux Rondelles de 5/16" (20) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage à fond.**



2. Faites glisser le Montant du Contracteur Abdominal (1) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (49) qui ont été préalablement insérés dans la Base du Système de Charges (14). Vissez avec vos doigts deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40) sur chacun des Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage à fond.**

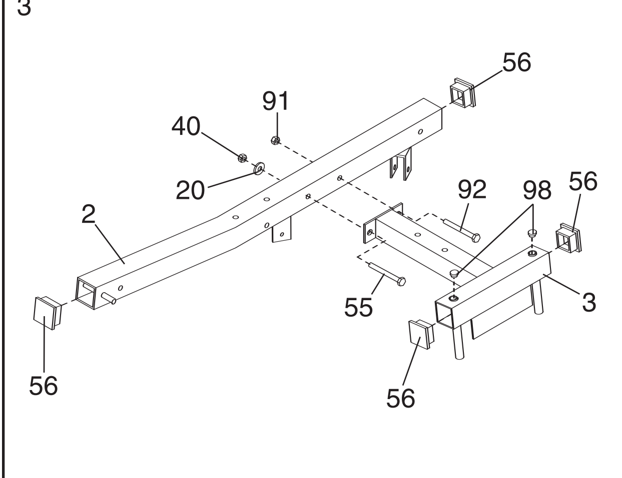
Faites glisser le Montant de l’Extenseur de Jambes (4) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (49) qui ont été préalablement insérés dans la Base du Système de Charges (14). Vissez avec vos doigts deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40) sur chacun des Boulons de Carrosserie. **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage à fond.**



3. Insérez un Embout Mâle Carré de 2" (56) dans chacune des extrémités du Cadre Supérieur (2). Insérez un Embout Mâle Carré de 2" dans chacune des extrémités du Cadre du Contracteur Pectoral (3). Insérez deux Embouts Mâle (98) dans la partie supérieure du Cadre du Contracteur Pectoral.

Fixez le Cadre du Contracteur Pectoral (3) au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 3" (92). **Assurez-vous que le Boulon soit orienté de la manière indiquée sur le schéma.**

Pour finir d’attacher le Contracteur Pectoral (3), au Cadre Supérieur (2) ajoutez un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (91), un Boulon de 5/16" x 2 3/4" (55), une Rondelle de 5/16" (20) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).



4. Faites glisser le Cadre du Siège Avant (8) sur les Boulons de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (49) insérés dans la Base de l'Exerciseur (13). Vissez avec vos doigts deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40) sur les Boulons de Carrosserie.

   Fixez l'autre extrémité du Cadre du Siège Avant (8) au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (55), de deux Rondelles de 5/16" (20) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).

   Insérez un Embout Mâle Carré de 2" (56) dans le Cadre du Siège Avant (8).

5. Insérez deux Guides des Charges (23) dans l'un des supports de la Base du Système de Charges (14). Fixez les extrémités inférieures des Guides de Charges à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 6" (67), de deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (69) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon à fond.**

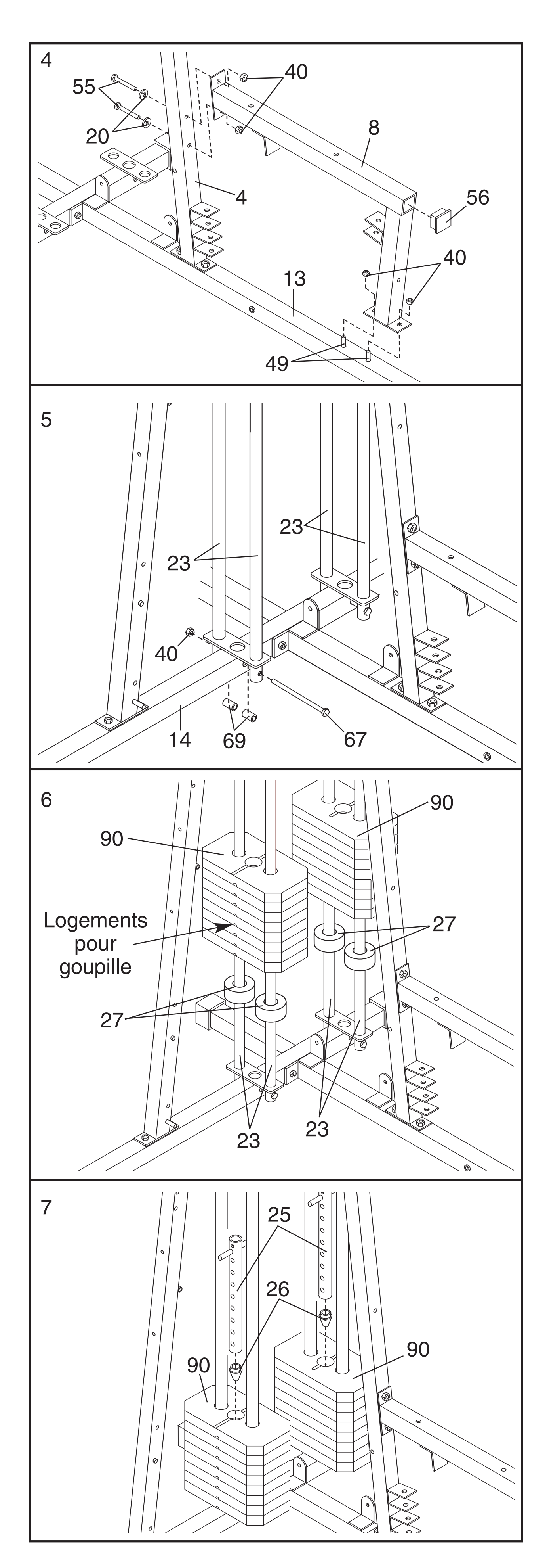
   Fixez les autres Guides des Charges (23) en procédant de la même façon.

6. Faites glisser un Amortisseur de Charges (27) sur chacun des Guides des Charges (23).

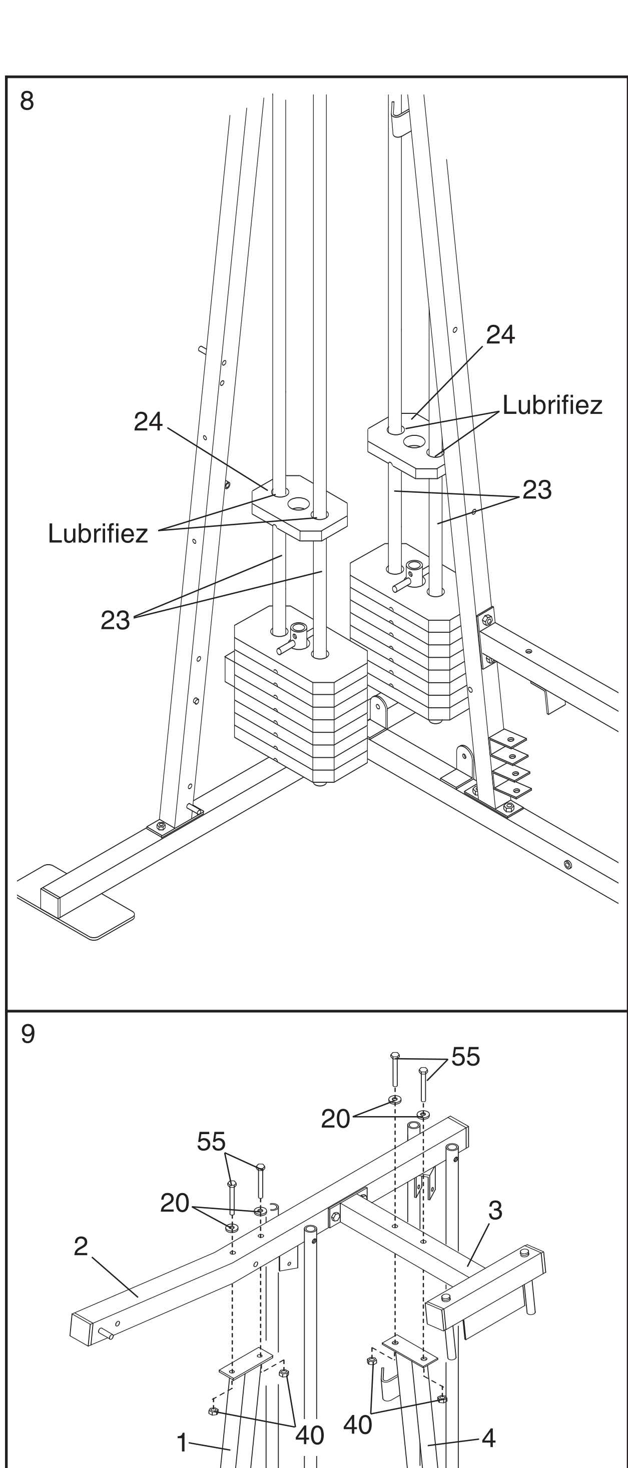
   Empilez huit Charges (90) sur les Guides des Charges (23). **Assurez-vous que les logements pour goupille soient tous placés du même côté des Piles de Charges.**

7. Insérez un Embout de Tube des Charges (26) dans chacun des Tubes des Charges (25).

   Insérez un Tube des Charges (25) dans chacune des piles de Charges (90). **Assurez-vous que les goupilles sur les Tubes de Charges sont dans les gorges des goupilles dans les Charges supérieurs.**

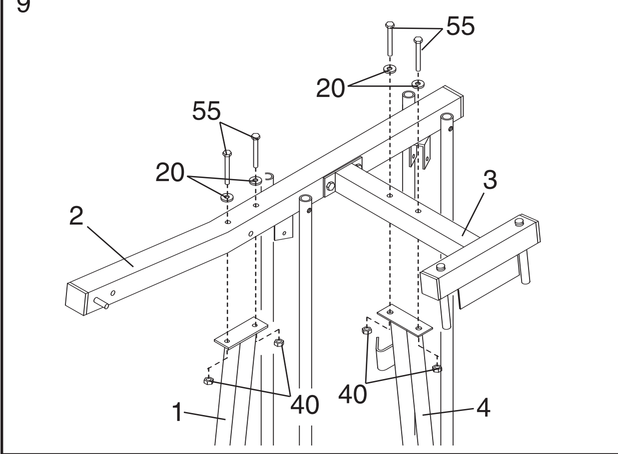


8. Lubrifiez l'intérieur des orifices des Charges Supérieures (24). Placez une Charge Supérieure sur chacun des Guides de Charges (23).



9. Fixez le Cadre Supérieur (2) au Montant du Contracteur Abdominal (1) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (55), de deux Rondelles de 5/16" (20) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon à fond.**

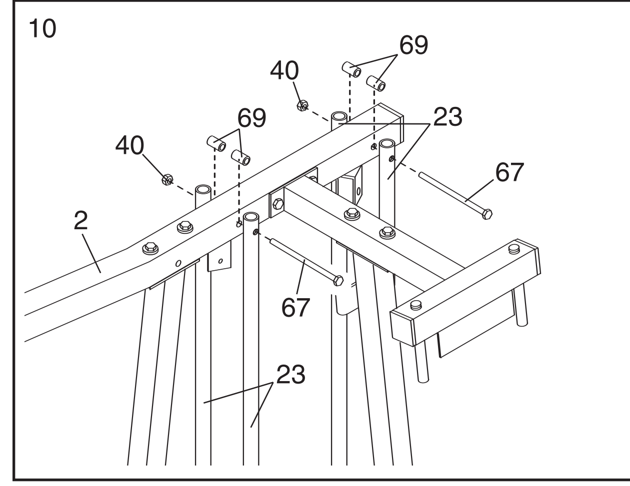
   Fixez le Cadre du Contracteur Pectoral (3) au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 3/4" (55), de deux Rondelles de 5/16" (20) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas les Ecrous de Verrouillage en Nylon à fond.**



10. Fixez les extrémités supérieures de l'un des jeux de Guides des Charges (23) au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 6" (67), de deux Bagues d'Espacement de 1/2" x 3/4" (69) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).

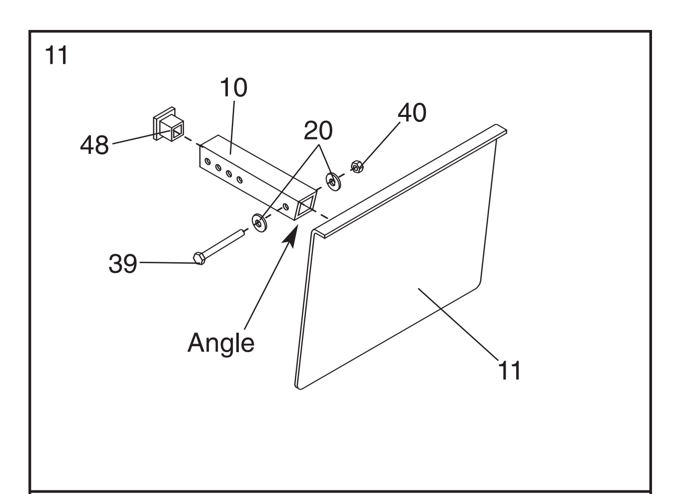
    Fixez les extrémités supérieures de l'autre jeu de Guides des Charges (23) en procédant de la même façon.

    Avant de continuer, serrez à fond tous les ecrous de verrouillage en nylon utilisés aux étapes 1 à 10.



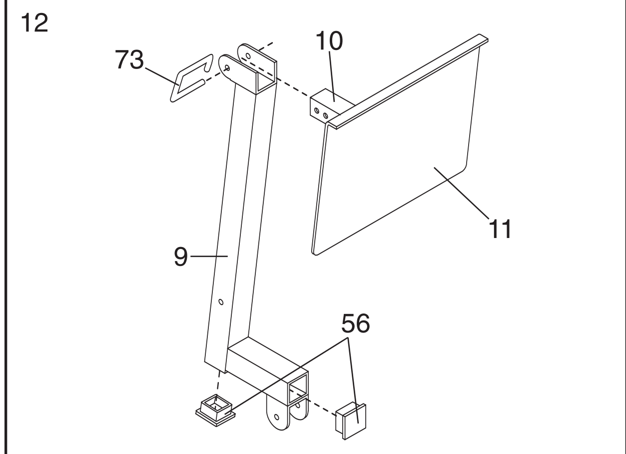
11. Fixez la Plaque de l'Exerciseur pour Jambes (11) au Tube de Réglage (10) à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 2 1/2" (39), de deux Rondelles de 5/16" (20) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Assurez-vous que la plaque de l'Exerciseur pour Jambes et le tube de Reglage orientés de la manière indiquée sur le schéma.**

    Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (48) dans le Tube de Réglage (10).



12. Fixez le Tube de Réglage (10) au Bras de l'Exerciseur pour Jambes (9) à l'aide de la Goupille de Verrouillage (73). **Assurez-vous que la Plaque de l'Exerciseur pour Jambes (11) soit orientée de la manière indiquée sur le schéma.**

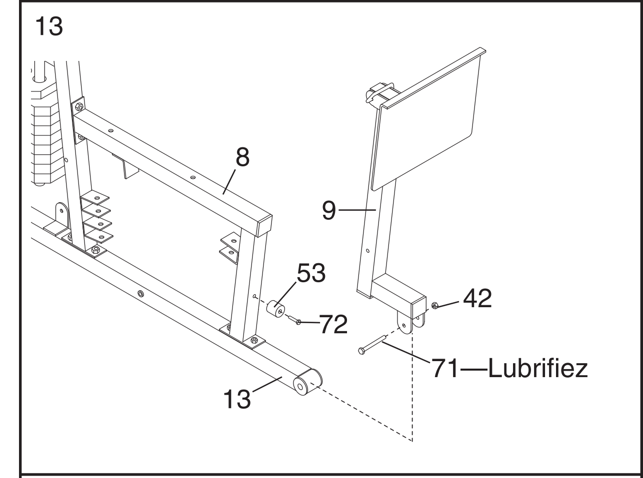
    Insérez deux Embouts Mâles Carrés de 2" (56) dans le Bras de l'Exerciseur pour Jambes (9).



13. **Ouvrez le sac de quincaillerie portant la mention "ARM ASSEMBLY".**

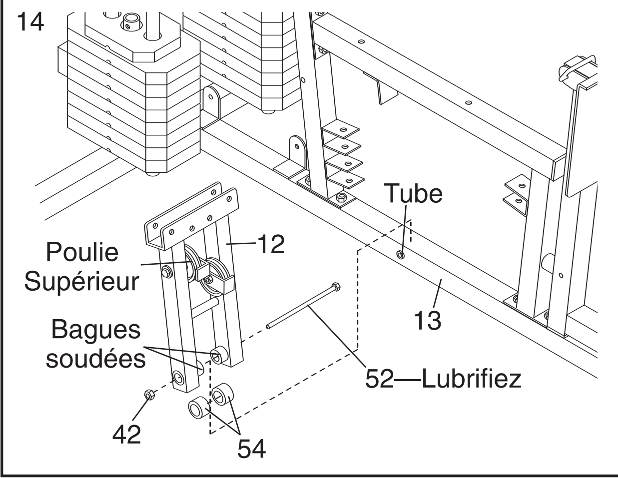
    Fixez le Amortisseur du Presse pour Jambes (53) au Cadre du Siège Avant (8) à l'aide de la Vis de 1" (72).

    Lubrifiez la Boulon de 3/8" x 3 1/4" (71). Fixez le Bras de l'Exerciseur pour Jambes (9) à la Base de l'Exerciseur (13) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42).



14. Fixez une Douille en Plastique de 1" x 7/8" (54) à chacune des bagues d'espacement soudées au Cadre de l'Exerciseur (12). Faites glisser le Cadre de l'Exerciseur sur la Base de l'Exerciseur (13) en prenant soin d'aligner les Douilles en Plastique sur le tube indique. **Remarque : cet ajustement sera étroit. Assurez-vous que la poulie supérieure soit à l'emplacement indiqué sur le schéma.**

    Lubrifiez le Boulon de 3/8" x 8" (52). Fixez le Cadre de l'Exerciseur (12) à la Base de l'Exerciseur (13) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42).



15. Fixez un Exerciseur pour Bras (7) à l'un des côtés du Cadre de l'Exerciseur (12) à l'aide de deux Boulons de 5/16" x 2 1/2" (39) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).

    Fixez l'autre Exerciseur pour Bras (7) de l'autre côté du Cadre de l'Exerciseur (12) en procédant de la même façon.

16. Insérez un Embout Mâle Rond de 1" (70) et un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (48) dans l'un des Exerciseurs pour Bras (7).

    Répétez cette opération pour l'autre Exerciseur pour Bras (non illustré).

17. Lubrifiez les deux axes situés sur le Cadre du Contracteur Pectoral (3).

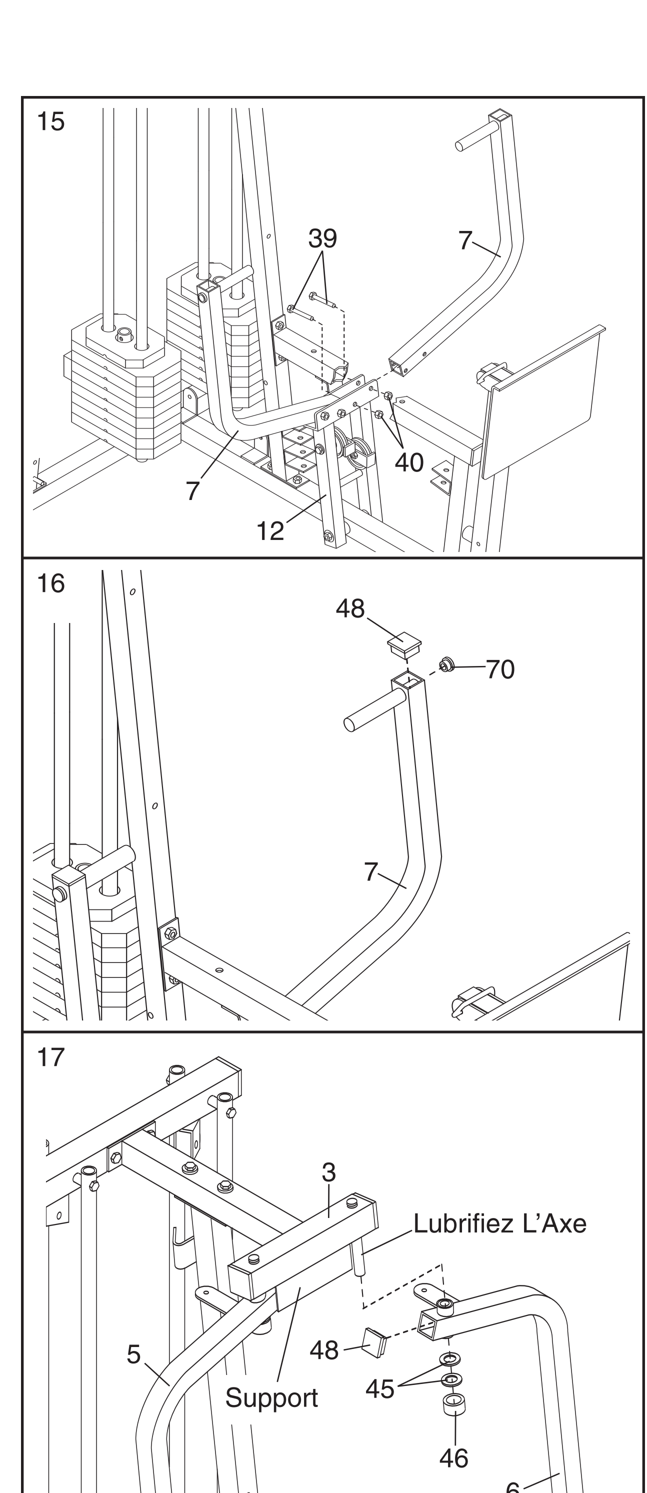
    Référez-vous au schéma et identifiez le Bras Droit (5) et le Bras Gauche (6).

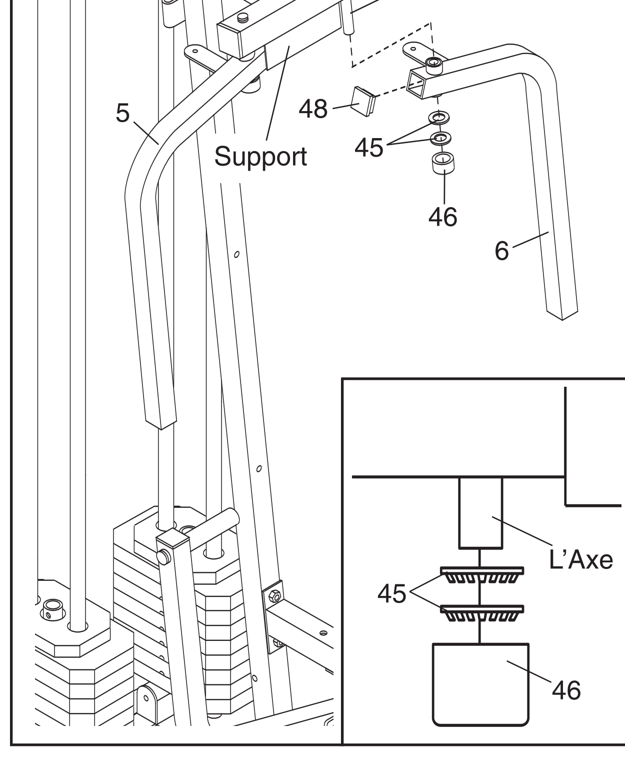
    Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (48) dans l'extrémité supérieure du Bras Gauche (6). Faites glisser le Bras Gauche sur l'axe indiqué sur le schéma. **Remarque : prenez garde de ne pas confondre le Bras Droit avec le Bras Gauche (5). Assurez-vous que l'extrémité supérieure du Bras Gauche soit derrière le support situé sur le Cadre du Contracteur Pectoral (3).**

    REMARQUE IMPORTANTE : avant d'assembler les Rondelles de Retenue de 1" (45) dont vous devrez vous servir à cette étape, assurez-vous que vous compreniez bien les directives de l'étape car vous ne pourrez assembler les Rondelles de retenue qu'une seule fois. Si vous devez les enlever, il vous faudra en commander d'autres.

    À l'aide d'un maillet, placez deux Rondelles de Retenue de 1" (45) ainsi qu'un Embout Femelle Rond de 1" (46) sur l'axe. **Les dents des Rondelles de Retenue doivent être courbées vers l'Embout FemelleRond (voir schéma en cartouche).**

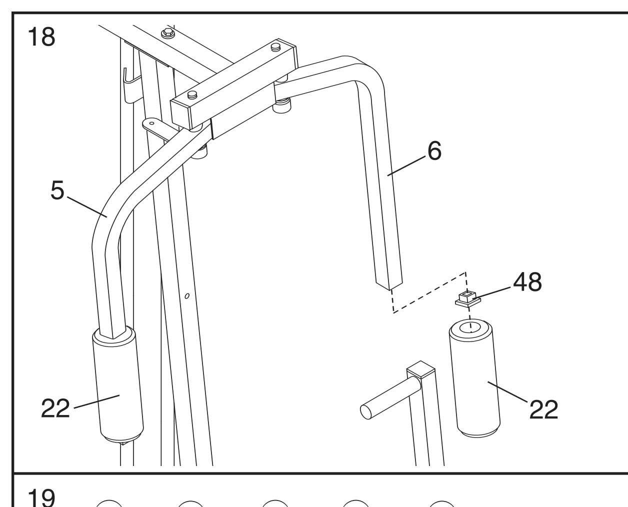
    Installez le Bras Droit (5) en procédant de la même manière.





18. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 3/4" (48) dans l'extrémité inférieure du Bras Gauche (6). Lubrifiez l'extrémité inférieure du Bras Gauche avec de l'eau savonneuse. Faites glisser un Coussinet de 10" (22) sur le Bras Gauche.

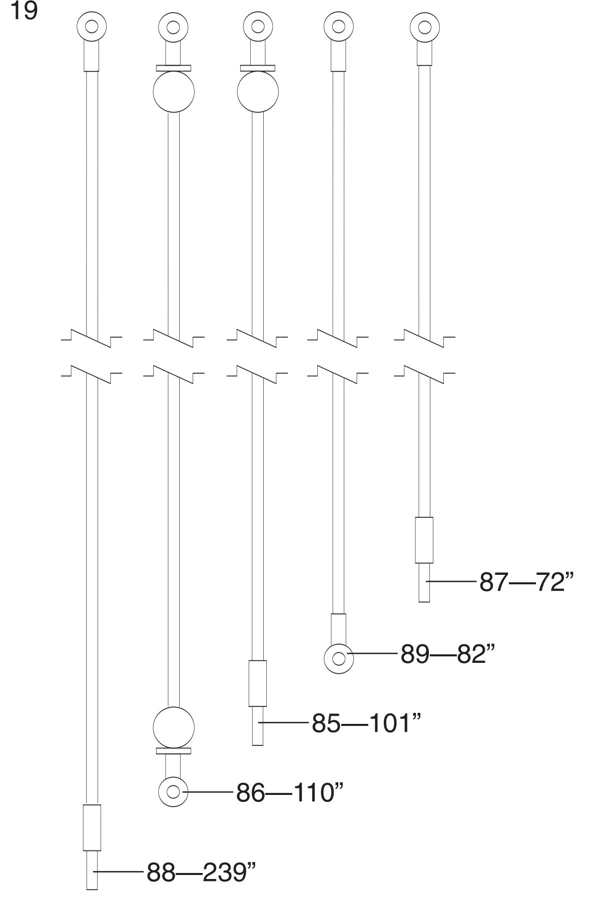
Procédez de la même façon pour le Bras Droit (5).



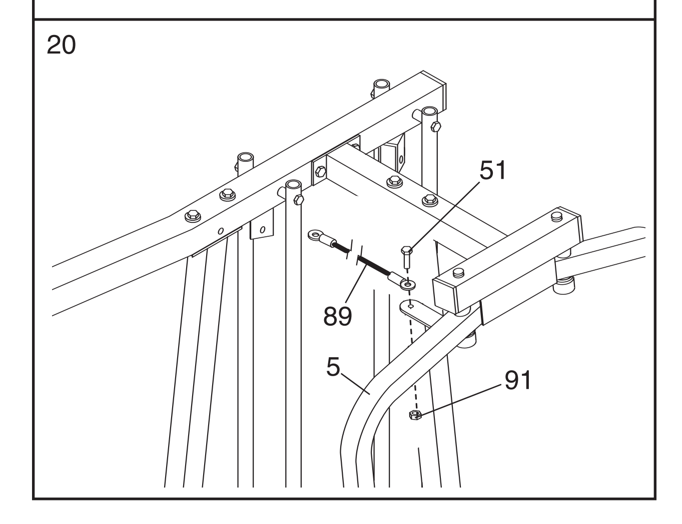
19. **Ouvrez les sacs de quincaillerie portant la mention "CABLE ASSEMBLY" et "PULLEYS".**

Référez-vous au SCHÉMA DU CÂBLAGE aux pages 26 et 27 de ce livret d'instructions pour assembler les câbles et les poulies mentionnés aux étapes 19 à 50. Avant de commencer, déroulez complètement les cinq câbles. Identifiez les câbles en comparant leur longueur et leurs extrémités. La longueur approximative (en pouces) de chacun des câbles apparaît après le numéro de pièce sur le schéma.

AVIS IMPORTANT : évitez de visser à fond les boulons et les écrous qui servent à maintenir les poulies en place de manière à ce que celles-ci puissent tourner librement.



20. **Localisez le Câble du Contracteur Pectoral (89) (c'est le deuxième plus court).** Fixez une extrémité du Câble du Contracteur Pectoral sur le Bras Droit (5) avec un Boulon à Epaulement de 5/16" x 1" (51) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (91).



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

21. Faites passer le Câble du Contracteur Pectoral (89) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie et le Support de Câble (80) au support fixé au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Le Support de Câble doit être orienté de la manière indiquée sur le schéma de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie.**

22. **Localisez l'une des paires de Plaques de la Poulie (31) préassemblées ainsi que les Poulies de 3 1/2" (82).**

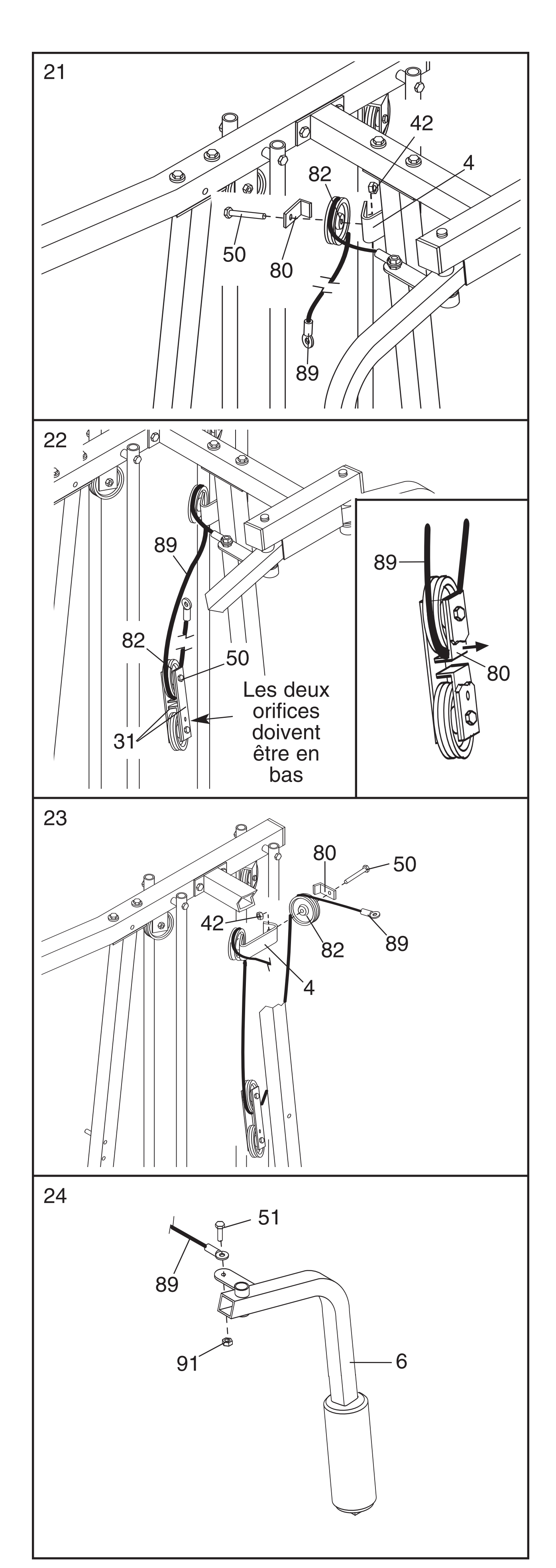
    Faites passer le Câble du Contracteur Pectoral (89) sous la Poulie de 31/2" (82) indiquée sur le schéma. L'extrémité des Plaques de la Poulie (31) qui est munie de deux orifices doit être placée vers le bas. Référez-vous au schéma en cartouche. **Assurez-vous que le Câble soit entre le Support de Câble (80) et la poulie et que le Support de Câble soit placé de manière à maintenir le Câble en place.**

    Serrez le Boulon de 3/8" x 2" (50) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (non illustré).

23. Enroulez le Câble du Contracteur Pectoral (89) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82) de la manière indiquée sur le schéma. Fixez la Poulie et le Support de Câble (80) à l'autre côté du support soudé au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Le Support de Câble doit être orienté de la manière indiquée sur le schéma de façon à maintenir le Câble dans la gorge de la Poulie.**

24. **Remarque : le Bras Gauche (6) illustré sur le schéma a été retiré uniquement pour faciliter l'identification de la pièce.**

    Fixez une extrémité du Câble du Contracteur Pectoral (89) au support au Bras Gauche (6) avec un Boulon à Epaulement de 5/16" x 1" (51) et un Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (91).



ASSEMBLAGE DES CÂBLES

25. **Localisez le Câble Arrière (87) (le Câble le plus court).** Faites glisser une extrémité du Câble Arrière sur le Boulon de 5/16" x 3" (92). Filetez un autre Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (91) sur le Boulon **sans le serrer à fond. Laissez suffisamment d'espace entre les deux Ecrous de Blocage pour que le Câble puisse pivoter librement.**

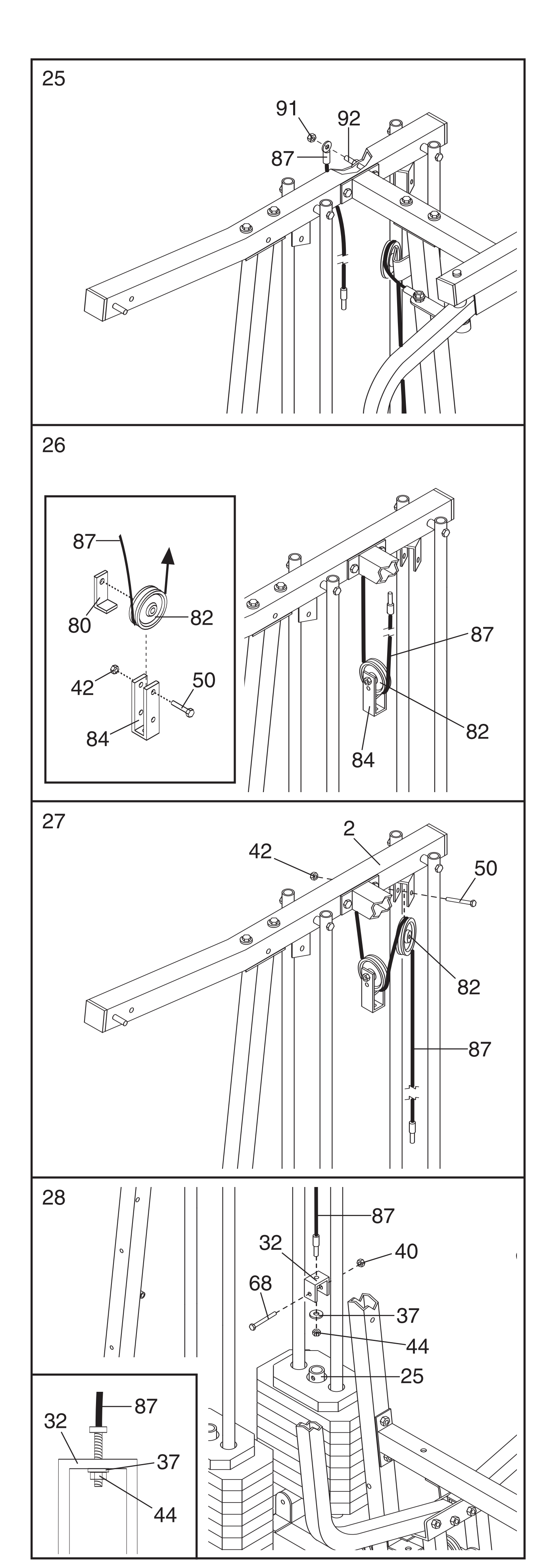
26. Référez-vous au schéma en cartouche. Fixez une Poulie de 3 1/2" (82) ainsi qu'un Support de Câble (80) à l'orifice supérieur d'un Long Support en "U" (84) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que le Support de Câble soit à l'intérieur du Support en "U". Remarque : ceci sera peut-être déjà assemblé.**

    Faites passer le Câble Arrière (87) dans le Long Support en "U" (84) et autour de la Poulie de 3 1/2" (82). **Assurez-vous que le Câble soit dans la gorge de la Poulie et que le Câble et la Poulie se déplacent librement.**

27. Enroulez le Câble Arrière (87) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la poulie au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Le Câble doit être enroulé dans le sens indiqué sur le schéma.**

28. Fixez le Câble Arrière (87) à un Petit Support en "U" (32) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) et d'une Rondelle de 1/4" (37). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage à fond. Filetez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon sur l'extrémité du Câble en ne faisant que deux tours complets comme l'indique le schéma en cartouche.**

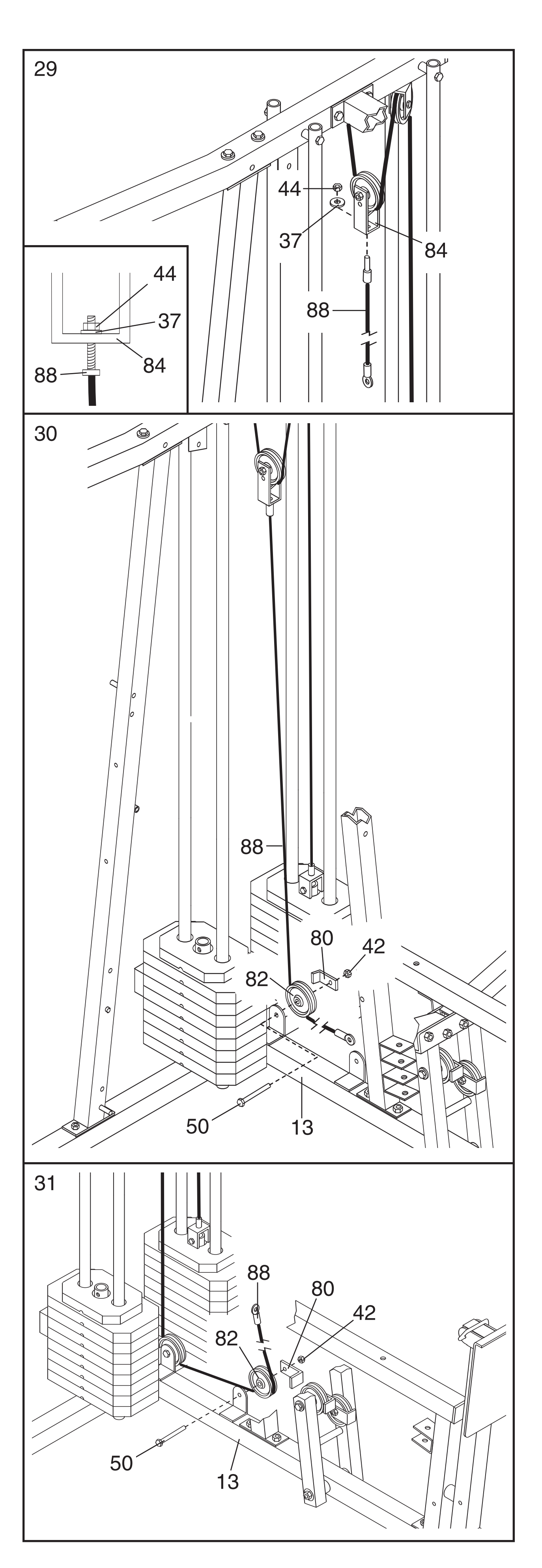
    Fixez le Petit Support en "U" (32) au Tube des Charges (25) indiqué sur le schéma à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (68) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).



29. **Localisez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) (le câble le plus long).** Fixez l'extrémité du Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) au Long Support en "U" (84) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) et d'une Rondelle de 1/4" (37). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage à fond. Filetez l'Ecrou sur l'Extrémité du Câble e manière à ce que seulement deux filets apparaissent au-dessus de l'Ecrou de Verrouillage comme l'indique le schéma en cartouche.**

30. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie ainsi qu'un Support de Câble (80) au support soudé à la Base de l'Exerciseur (13) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que le Support de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**

31. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie ainsi qu'un Support de Câble (80) à l'autre support soudé à la Base de l'Exerciseur (13) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que le Support de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**



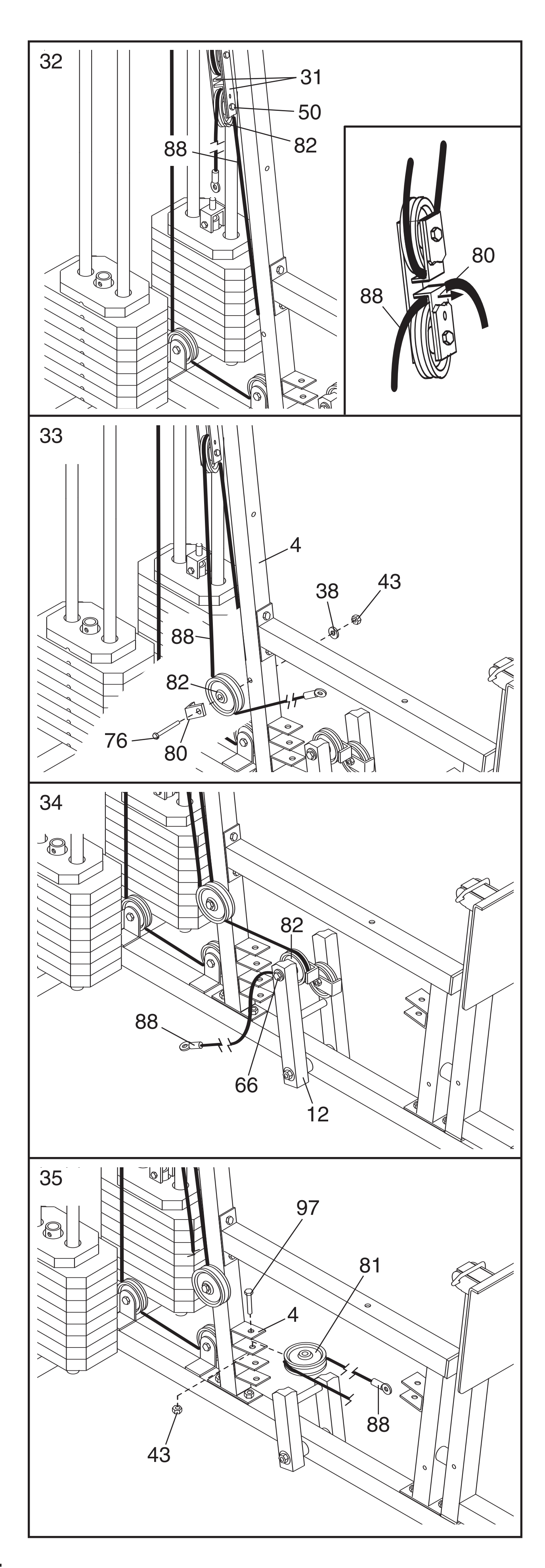
32. Faites passer le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour de la Poulie de 3 1/2" (82) qui est attachée aux Plaques de la Poulie (31). **Il est important que le Câble soit installé dans la direction indiquée sur le schéma.** Référez-vous au schéma en cartouche. **Assurez-vous que le câble soit placé entre le Support de Câble (80) et la Poulie et que le Support de Câble soit placé de manière à maintenir le Câble en place.**

    Serrez le Boulon de 3/8" x 2" (50) ainsi que l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (non illustré).

33. Faites passer le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie ainsi qu'un Support de Câble (80) au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76), d'une Rondelle de 3/8" (38) et d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (43). **Assurez-vous que le Support de Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place.**

34. Faites passer le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour de la Poulie de 3 1/2" (82) qui est attachée au Cadre de l'Exerciseur (12). Serrez le Boulon de 3/8" x 3 1/2" (66) ainsi que l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (non illustré).

35. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie en "V" (81). Fixez la Poulie en "V" au support **supérieur** du Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/4" (97) et d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (43).



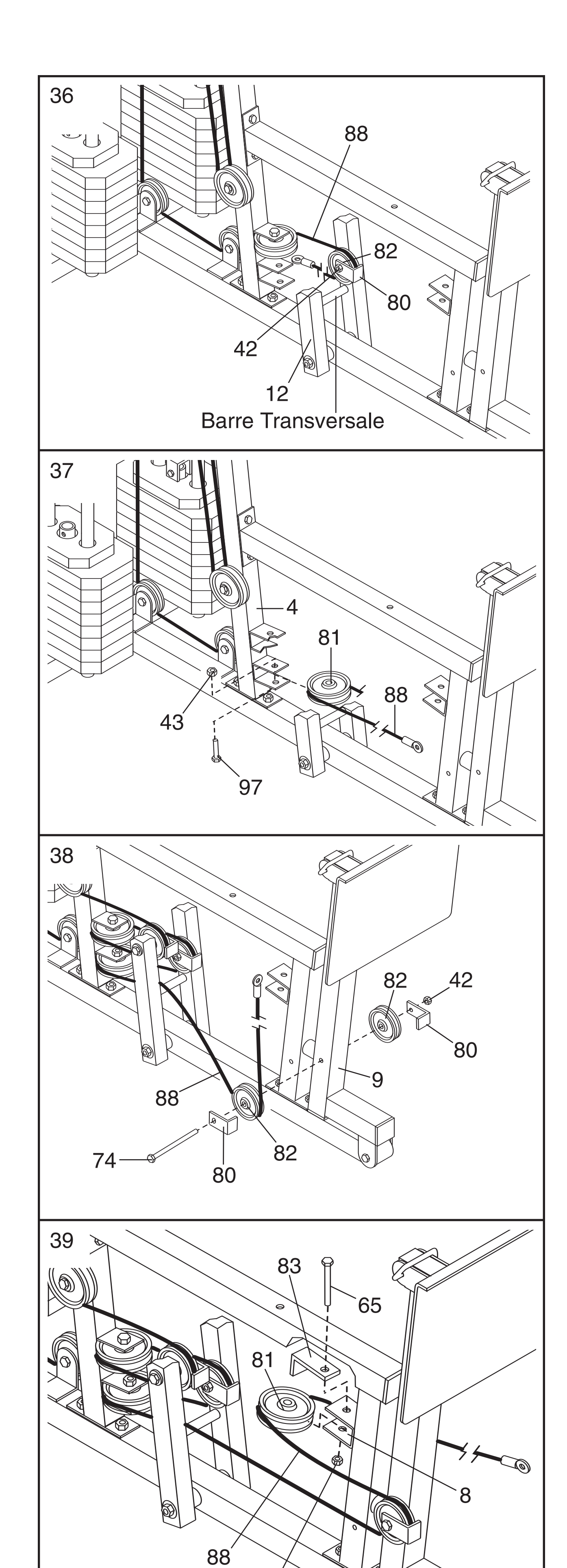
36. Faites passer le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour de la Poulie de 3 1/2" (82) qui est attachée au Cadre de l'Exerciseur (12). **Assurez-vous que le Support de Câble (80) soit tourné de manière à maintenir le Câble en place et que le Câble soit installé entre la Poulie et la barre transversale du Cadre de l'Exerciseur.** Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42) ainsi que le Boulon de 3/8" x 3 1/2" (non illustré).

37. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie en "V" (81). Fixez la Poulie en "V" au support inférieur du Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/4" (97) et d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (43).

38. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie et le Support de Câble (80) au Bras de l'Exerciseur pour Jambes (9) à l'aide du Boulon de 3/8" x 5" (74).

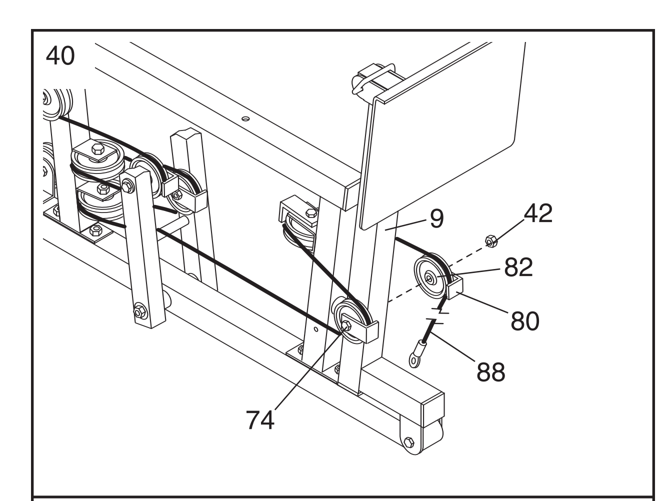
Faites glisser une autre Poulie de 3 1/2" (82) ainsi qu'un Support de Câble (80) sur le Boulon de 3/8" x 5" (74). Serrez avec vos doigts un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42) sur le Boulon. **Attendez à l'étape 40 avant de serrer l'Ecrou de Verrouillage en Nylon à fond.**

39. Enroulez le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie en "V" (81). Fixez la Poulie en "V" et un Long Arrêt du Câble (83) au support soudé au Cadre du Siège Avant (8) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2 1/2" (65) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que le Long Arrêt du Câble soit tourné de manière à maintenir le Câble en place et que le Câble ainsi que la poulie puissent se déplacer librement.**

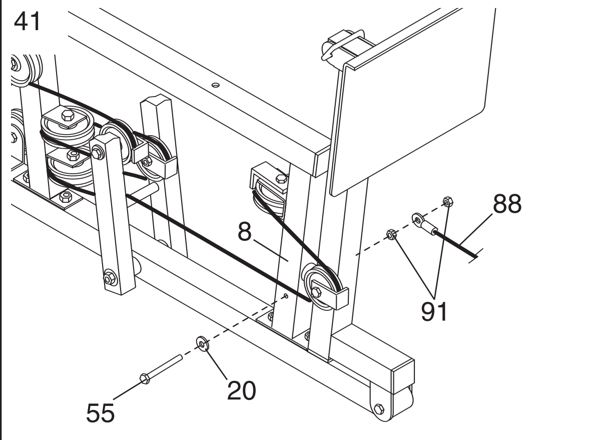


40. **Remarque : la Poulie de 3 1/2" (82) que vous utiliserez à cette étape a été préalablement installée à l'étape 38. Le schéma ci-contre la montre détachée de manière à faciliter son identification.**

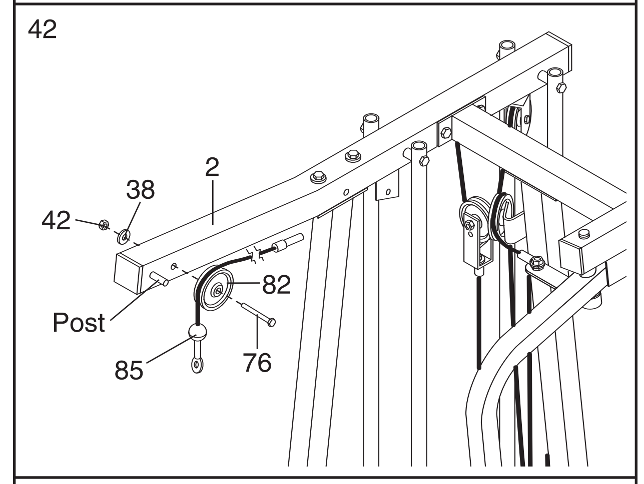
    Faites passer le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). **Assurez-vous que le Support de Câble (80) soit tourné de manière à maintenir le Câble en place et que le Câble soit installé dans la direction illustrée.** Serrez le Boulon de 3/8" x 5" (74) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42).



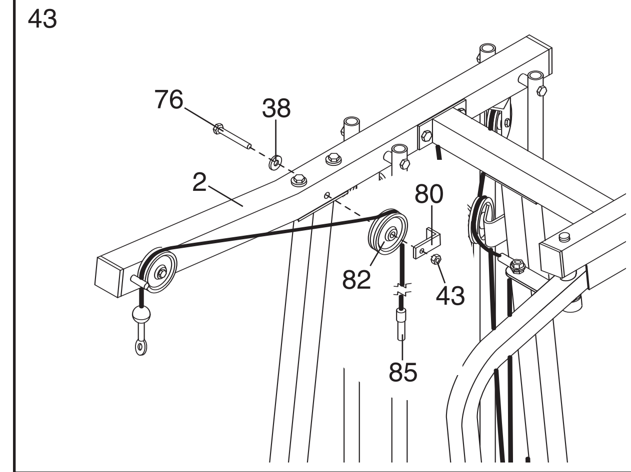
41. Faites glisser une Rondelle de 5/16" (20) sur un Boulon de 5/16" x 2 3/4" (55). Insérez le Boulon dans le Cadre du Siège Avant (8). Serrez à fond l'Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" (91) sur le Boulon. Faites glisser l'extrémité du Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) sur le Boulon. Filetez un autre Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16" sur le boulon, **sans le serrer à fond. Laissez suffisamment d'espace entre les deux écrous pour que le câble puisse pivoter librement.**



42. **Localisez le Câble Supérieur (85) (le câble le plus court).** Enroulez le Câble Supérieur autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la poulie au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76), d'une Rondelle de 3/8" (38) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que l'extrémité du Câble qui est munie d'une bille soit du bon côté de la Poulie et que le Câble soit installé entre la Poulie et la tige.**



43. Enroulez le Câble Supérieur (85) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la poulie ainsi qu'un Support de Câble (80) au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76), d'une Rondelle de 3/8" (38) et d'un Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8" (43). **Assurez-vous que le Support de Câble soit placé de manière à maintenir le Câble en place.**



44. **Localisez la paire de Plaques de la Poulie (31) préassemblées ainsi que les Poulies de 3 1/2" (82).**

Faites passer le Câble Supérieur (85) sous la Poulie de 3 1/2" (82) indiquée sur le schéma. L'extrémité des Plaques de la Poulie (31) qui est ornée de deux orifices doit être dirigée vers le bas. Référez-vous au schéma en cartouche. **Assurez-vous que le Câble soit installé entre le Support de Câble (80) et la poulie et que le Support de Câble soit placé de manière à maintenir le Câble en place.**

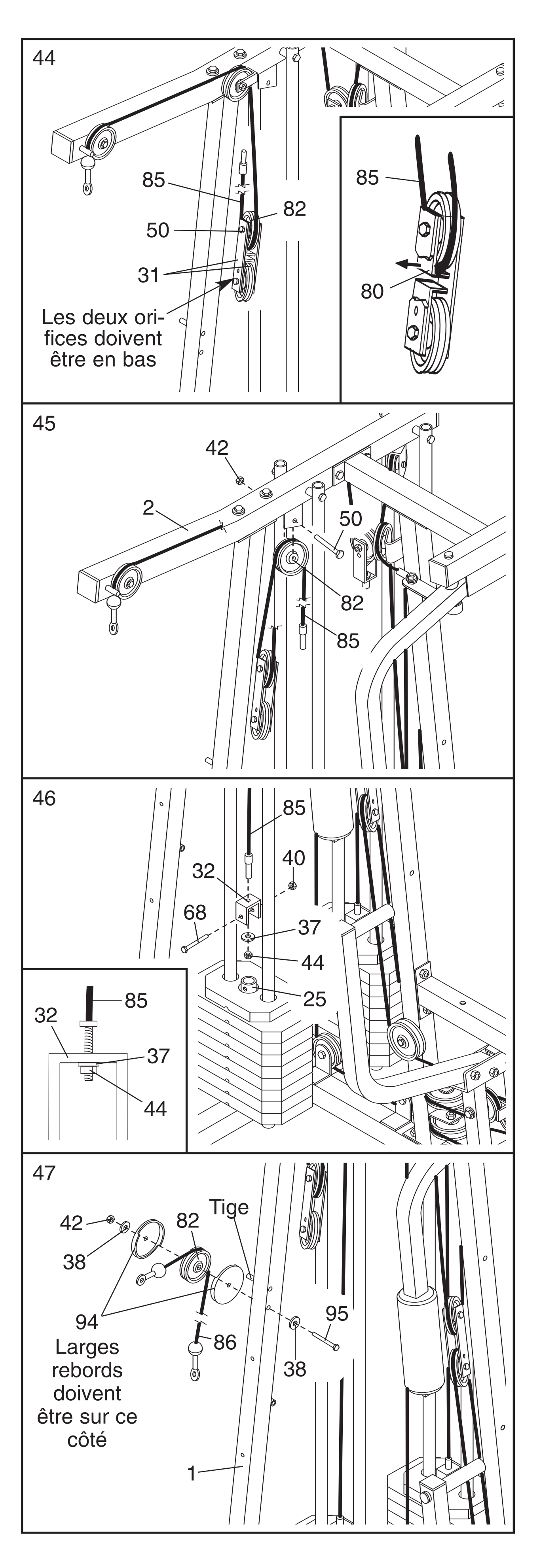
Serrez le Boulon de 3/8" x 2" (50) et l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (non illustré).

45. Enroulez le Câble Supérieur (85) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie au Cadre Supérieur (2) à l'aide d'un Boulon de 3/8" x 2" (50) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Le câble doit être installé dans la direction indiquée.**

46. Fixez le Câble Supérieur (85) à un Petit Support en "U" (32) à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) et d'une Rondelle de 1/4" (37). **Ne serrez pas à fond l'Ecrou de Verrouillage en Nylon. Filetez l'Ecrou sur l'extrémité du câble en ne faisant que deux tours complets comme l'indique le schéma en cartouche.**

Fixez le Petit Support en "U" (32) au Tube des Charges (25) indiqué sur le schéma à l'aide d'un Boulon de 5/16" x 1 3/4" (68) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40).

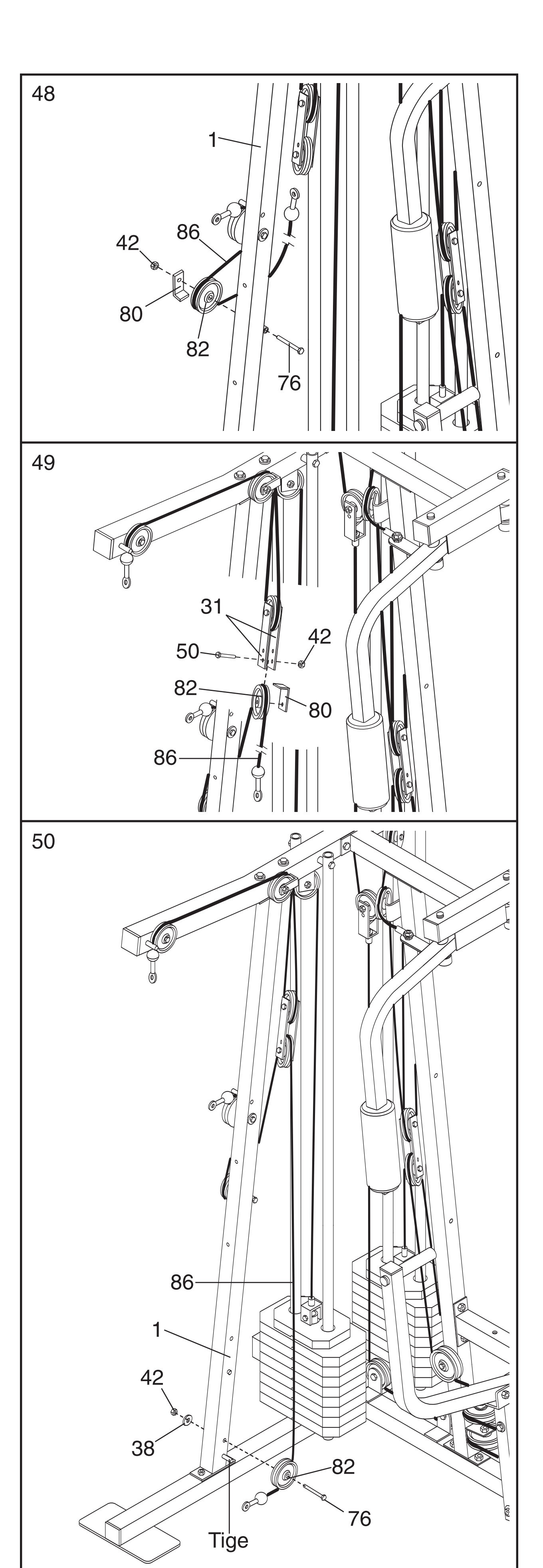
47. Placez le Câble Inférieur (86) sur une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie et les deux Couvercles de Poulie (94) au Montant du Contracteur Abdominal (1) à l'aide du Boulon de 3/8" x 4" (95), de deux Rondelles de 3/8" (38) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon à fond ; la Poulie doit pouvoir tourner librement. Assurez-vous que le Câble soit installé entre la Poulie et la tige et que les Couvercles de Poulie soient tournés de manière à ce que les larges rebords soient du côté indiqué sur le schéma.**



48. Enroulez le Câble Inférieur (86) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie ainsi qu'un Support de Câble (80) au Montant du Contracteur Abdominal (1) à l'aide du Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **Assurez-vous que le Support de Câble soit dans la position indiquée sur le schéma.**

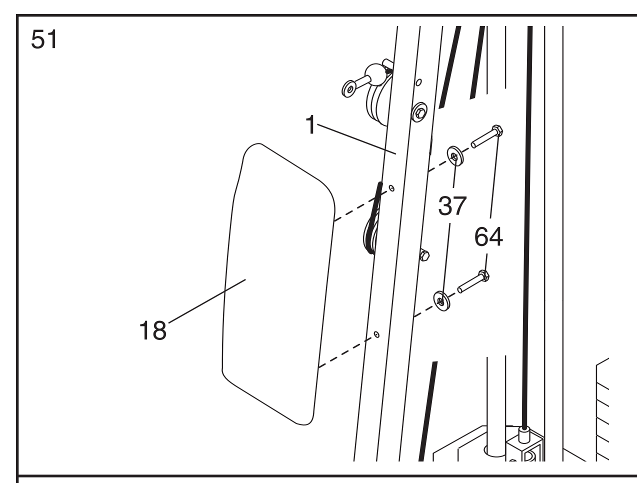
49. Enlevez le Boulon de 3/8" x 2" (50), l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42), la Poulie de 3 1/2" (82) et le Support de Câble (80) des Plaques de la Poulie (31) de la manière indiquée sur le schéma. Placez le Câble Inférieur (86) sur la Poulie. Attachez de nouveau la Poulie et le Support de Câble à l'orifice **inférieur** des Plaques de Poulie à l'aide du Boulon et de l'Ecrou de Verrouillage en Nylon. **Assurez-vous que le Support de Câble soit tourné de manière à maintenir le câble en place.**

50. Enroulez le Câble Inférieur (86) autour d'une Poulie de 3 1/2" (82). Fixez la Poulie au Montant du Contracteur Abdominal (1) à l'aide du Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76), d'une Rondelle de 3/8" (38) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42). **La bille située à l'extrémité du Câble doit être du bon côté de la Poulie. Assurez-vous que le Câble et la Poulie puissent se déplacer librement et que le Câble soit installé entre la Poulie et la tige.**



51. **Localisez et ouvrez le sac de quincaillerie portant la mention "SEAT ASSEMBLY".**

Fixez le Petit Dossier (18) au Montant du Contracteur Abdominal (1) à l'aide de deux Vis à Métaux de 1/4" x 2 1/2" (64) et de deux Rondelles de 1/4" (37).

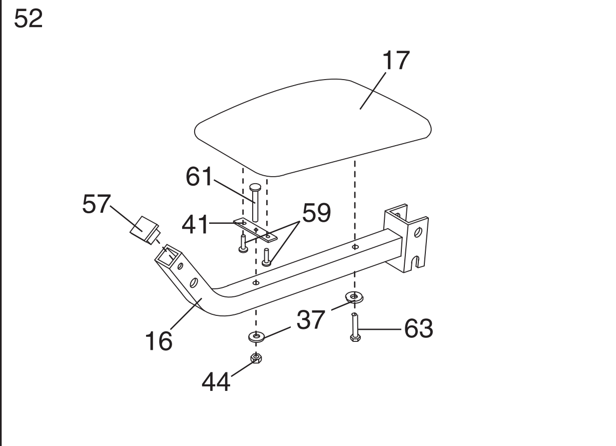


52. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (57) dans le Cadre du Siège Arrière (16).

Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (61) dans l'orifice central d'une Plaque du Siège (41). Fixez la Plaque du Siège au Siège (17) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 3/4" (59).

Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (61) dans l'orifice du Cadre du Siège Arrière (16) indiqué sur le schéma. Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) auquel vous ajouterez une Rondelle de 1/4" (37) sur le Boulon de Carrosserie.

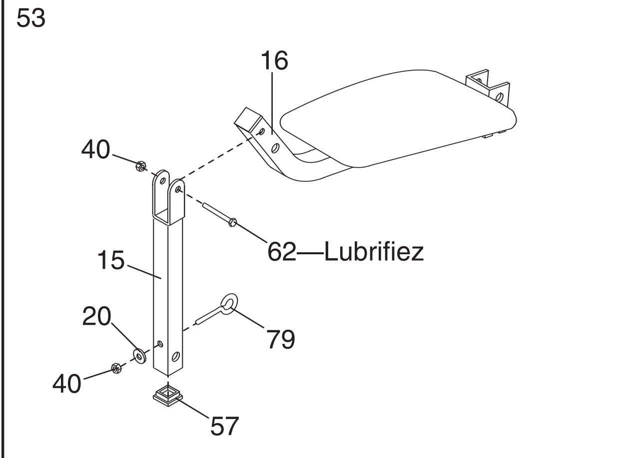
Fixez l'autre extrémité du Siège (17) au Cadre du Siège Arrière (16) à l'aide d'une Rondelle de 1/4" (37) et d'une Vis à Métaux de 1/4" x 2" (63).



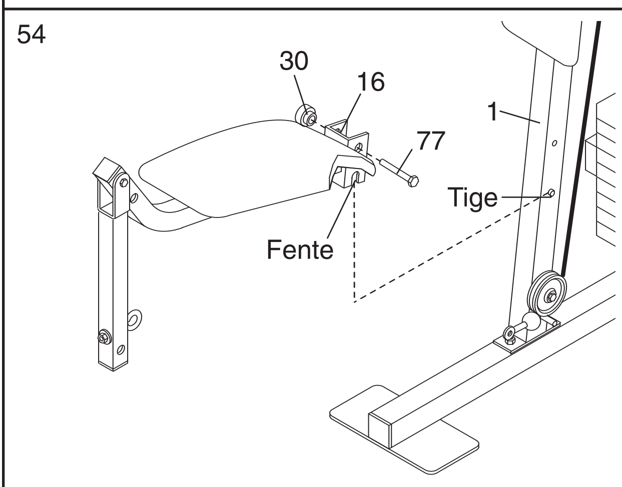
53. Insérez un Embout Mâle Carré de 1 1/2" (57) dans l'Exerciseur pour Jambes (15).

Lubrifiez le Boulon de 5/16" x 2 1/4" (62). Fixez l'Exerciseur pour Jambes (15) au Cadre du Siège Arrière (16) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16" (40). **Ne serrez pas l'Ecrou de Verrouillage en Nylon à fond car l'Exerciseur pour Jambes doit pouvoir pivoter librement.**

Insérez le Boulon à Œil de 3/8" x 2" (79) dans l'Exerciseur pour Jambes (15) dans la direction indiquée sur le schéma. Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42) auquel vous ajouterez une Rondelle de 3/8" (38) sur le Boulon à Œil.



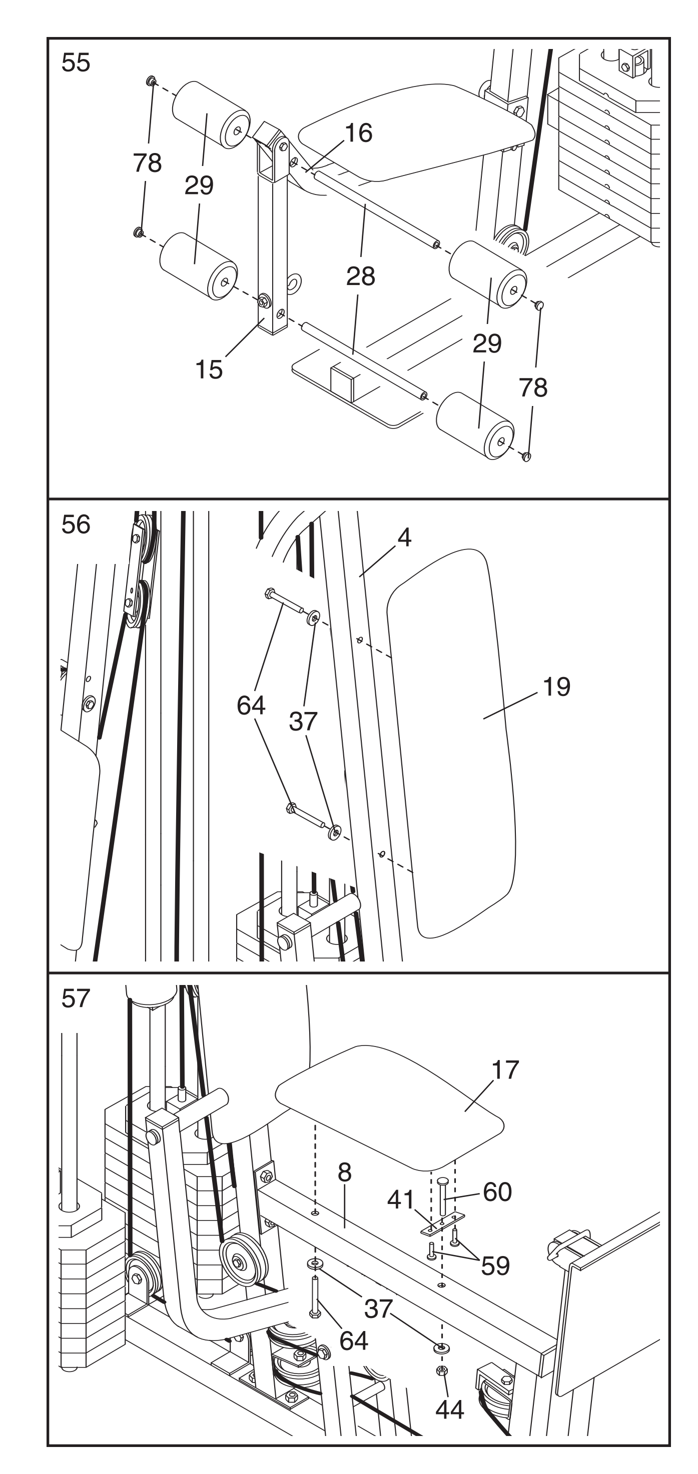
54. Placez la fente du Cadre du Siège Arrière (16) sur la tige du Montant du Contracteur Abdominal (1). Fixez le Cadre du Siège Arrière au Montant du Contracteur Abdominal à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (77) et du Bouton-Vis du Siège (30).



55. Insérez deux Embouts Mâles Ronds de 3/4" (78) dans chacun des Tubes pour Coussinet (28).

    Insérez un Tube pour Coussinet (28) dans le Cadre du Siège Arrière (16). Faites glisser un Coussinet de Mousse (29) sur chaque extrémité du Tube pour Coussinet.

    Insérez l'autre Tube pour Coussinet (28) dans l'Exerciseur pour Jambes (15). Faites glisser un Coussinet de Mousse (29) sur chacune des extrémités du Tube pour Coussinet.



56. Fixez le Dossier Large (19) au Montant de l'Exerciseur pour Jambes (4) à l'aide de deux Vis à Métaux de 1/4" x 2 1/2" (64) et de deux Rondelles de 1/4" (37).

57. Insérez un Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (60) dans l'orifice central d'une Plaque de Siège (41). Fixez la Plaque de Siège au Siège (17) à l'aide de deux Vis de 1/4" x 3/4" (59).

    Insérez le Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (60) dans l'orifice du Cadre du Siège Avant (8) indiqué sur le schéma. Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) auquel vous ajouterez une Rondelle de 1/4" (37) sur le Boulon de Carrosserie.

    Fixez l'autre extrémité du Siège (17) au Cadre du Siège Avant (8) à l'aide d'une Rondelle de 1/4" (37) et d'une Vis à Métaux de 1/4" x 2 1/2" (64).

58. Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées correctement. Vous trouverez des explications concernant l'usage des autres pièces dans la section COMMENT UTILISER LE SYSTÈME DE MUSCULATION à la page 22 de ce livret d'instructions.

    Avant d'utiliser le système de musculation, tirez sur les extrémités des câbles à quelques reprises pour vous assurer qu'ils se déplacent librement autour des poulies. Si ce n'est pas le cas, localisez et corrigez le problème avant d'utiliser l'appareil. **AVIS IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés au bon endroit, ils pourraient être endommagés lorsque des poids importants seront utilisés. Référez-vous aux SCHÉMA DU CÂBLAGE aux pages 26 et 27 de ce livret d'instructions. Si les câbles ne sont pas suffisamment tendus, serrez-les. Référez-vous à la section LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN à la page 25.**

COMMENT UTILISER LE SYSTÈME DE MUSCULATION

Les instructions ci-dessous expliquent comment ajuster chaque partie du système de musculation. **AVIS IMPORTANT : lorsque vous installez la barre trapèze ou la courroie de nylon, assurez-vous que les attaches soient à la position de départ requise pour chacun des exercices. Si le câble ou la chaîne ne sont pas bien tendus lorsque vous effectuez vos exercices, l'efficacité de ces derniers pourrait être réduite.**

POUR MODIFIER LE DEGRÉ DE RÉSISTANCE

Le système de musculation WEIDER® 8630 est équipé de deux piles de charges. L'une est reliée aux poulies supérieures et inférieures et au contracteur abdominal. L'autre pile de charges est reliée au contracteur pectoral et à l'exerciseur de jambes.

Pour modifier le degré de résistance de l'une ou l'autre des piles de charges, insérez une Goupille (93) sous la Charge (90) désirée. Assurez-vous que la goupille soit insérée de manière à ce que son extrémité recourbée soit appuyée sur les charges. Tournez l'extrémité recourbée vers le bas. Le degré de résistance peut varier par accroissement entre 6,5 et 106,5 livres. **Remarque : le degré de résistance de chacune des stations pourrait différer de celui que vous avez sélectionné à cause du système de câbles et de poulies. Référez-vous au tableau de la page 24 pour obtenir le DEGRÉ DE RÉSISTANCE de chacun des appareils.**

POUR FIXER LA BARRE LATÉRAUX OU LA COURROIE DE NYLON À LA POULIE SUPÉRIEURE

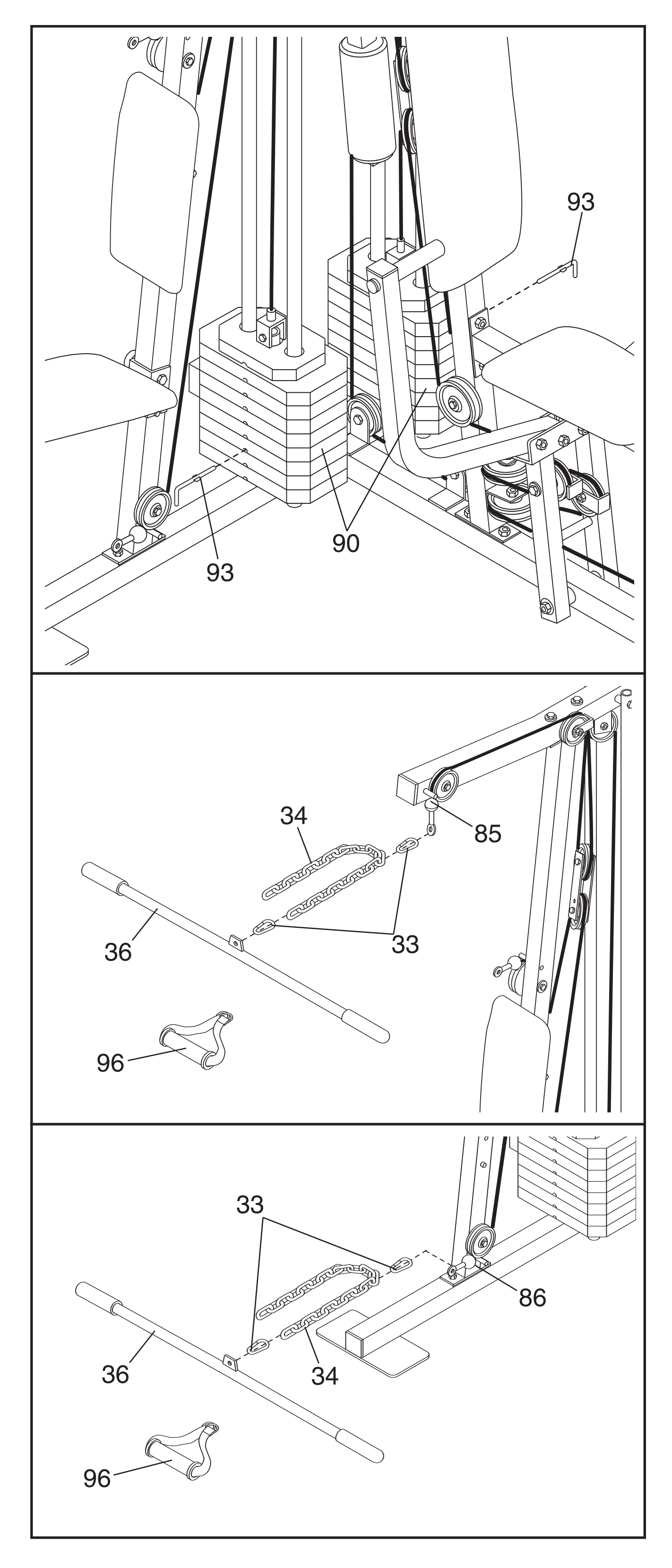
Fixez la Barre Latéraux (36) au Câble Supérieur (85) avec une Attache de Câble (33). Pour certains exercices, la Chaîne (34) doit être installée entre la barre latéraux et le Câble Supérieur et fixée à l'aide de deux attaches. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre Latéraux et le Câble Supérieur, doit être ajustée de manière à ce que la Barre Latéraux soit à la position de départ requise pour l'exercice à effectuer.**

La Courroie de Nylon (96) peut être installée de la même manière.

POUR FIXER LA BARRE LATÉRAUX OU LA COURROIE DE NYLON À LA POULIE INFÉRIEURE

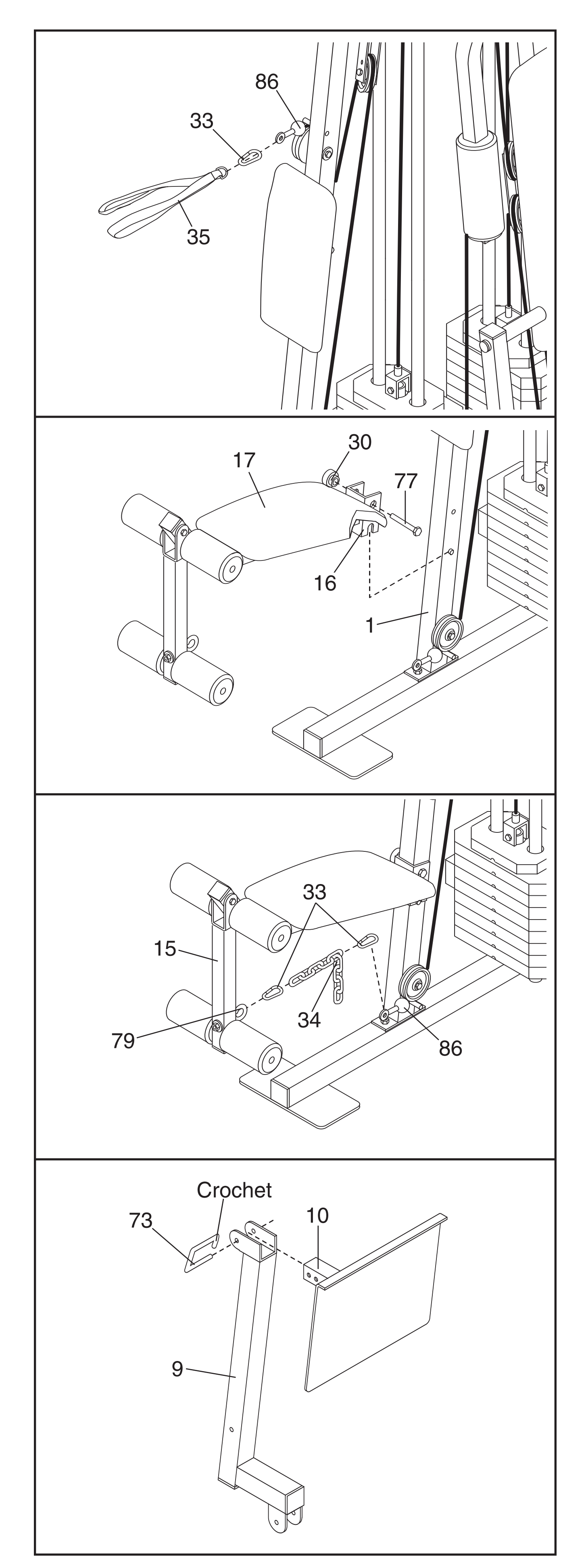
Fixez la Barre Latéraux (36) au Câble Inférieur (86) avec une Attache du Cable (33). Pour certains exercices, la Chaîne (34) doit être installée entre la Barre Latéraux et le Câble Inférieur et fixée à l'aide de deux Attaches du Cable. **La longueur de la Chaîne, entre la Barre Latéraux et le Câble Inférieur, doit être ajustée de manière à ce que la Barre Latéraux soit à la position de départ requise pour l'exercice à effectuer.**

La Courroie de Nylon (96) peut être installée de la même manière.



POUR FIXER LA COURROIE DU CONTRACTEUR ABDOMINAL À LA POULIE DU CONTRACTEUR ABDOMINAL

Fixez la Courroie du Contracteur Abdominal (35) au Câble Inférieur (86) de la poulie du Contracteur Abdominal avec une Attache du Câble (33).



POUR INSTALLER ET ENLEVER LE SIÈGE

Pour installer le Siège (17), placez le support du Cadre du Siège Arrière (16) sur les goupilles situées sur le Montant du Contracteur Abdominal (1). Fixez le Cadre du Siège Arrière au Montant du Contracteur Abdominal à l'aide du Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (77) et du Bouton-Vis du Siège (30).

Vous devez enlever le Siège (17) pour effectuer certains exercices. Assurez-vous d'abord que la chaîne soit détachée de l'exerciseur pour jambes. Enlevez ensuite le Bouton-Vis du Siège (30) ainsi que le Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (77) du Cadre du Siège Arrière (16). Dégagez le Cadre du Siège Arrière du Montant du Contracteur Abdominal (1) en le soulevant.

POUR FIXER L'EXERCISEUR POUR JAMBES À LA POULIE INFÉRIEURE

Pour utiliser l'Exerciseur pour Jambes (15), fixez le siège au montant vertical avant (voir POUR INSTALLER ET ENLEVER LE SIÈGE).

Fixez une extrémité de la Chaîne (34) au Câble Inférieur (86) avec une Attache du Cable (33). Fixez l'autre extrémité de la Chaîne au Boulon à Œil de 5/16” x 2” (79) avec une autre Attache du Cable.

POUR RÉGLER LA PLAQUE DE EXERCISEUR POUR JAMBES

Dégagez la Goupille de Verrouillage (73) du Tube de Réglage (10).

Alignez les orifices du Bras de l’Exerciseur pour Jambes (9) avec les orifices choisis du Tube de Réglage (10). Insérez de nouveau la Goupille de Verrouillage (73) dans les orifices du Bras de l’Exerciseur pour Jambes puis dans les orifices du Tube de Réglage. **Assurez-vous que le crochet de la Goupille de Verrouillage soit bien fixé au Tube de Réglage.**

TABLEAU DES DEGRÉS DE RÉSISTANCE

Ce tableau indique le degré de résistance approximatif de chacune des sections du système de musculation. Le mot "supérieur" fait référence à la charge du dessus qui pèse 6,5 livre. Les autres chiffres font référence aux charges de 12,5 livre. Le degré de résistance du contracteur pectoral est le degré de résistance pour chacun des bras du contracteur.

POIDS	EXERCISEUR POUR BRAS (livre)	CONTRACTEUR PECTORAL (livre)	EXERCISEUR POUR JAMBES (livre)	POULIE SUPÉRIEURE (livre)	POULIE INFÉRIEURE (livre)	EXERCISEUR DE JAMBES (livre)	POULIE ABDOMINALE (livre)
Supérieur	27	20	9	10	10	52	10
1	53	37	18	24	24	94	25
2	79	50	33	40	41	141	40
3	101	65	38	53	53	180	53
4	125	83	48	66	63	228	68
5	148	103	58	80	80	263	83
6	175	120	68	96	91	310	96
7	205	143	76	107	101	358	110
8	240	173	90	123	120	410	124

La résistance réelle de chacune des sections du système de musculation peut varier en raison d'une différence dans le poids de chacune des poids et également en raison de la friction entre les câbles, les poulies et les guides de charges.

LOCALISATION D'UN PROBLÈME ET ENTRETIEN

Vérifiez et serrez régulièrement toutes les pièces. Remplacez immédiatement les pièces usées. Vous pouvez nettoyer l'appareil avec un chiffon humide et un détergent doux et non abrasif. Évitez d'utiliser un solvant.

POUR TENDRE LES CÂBLES

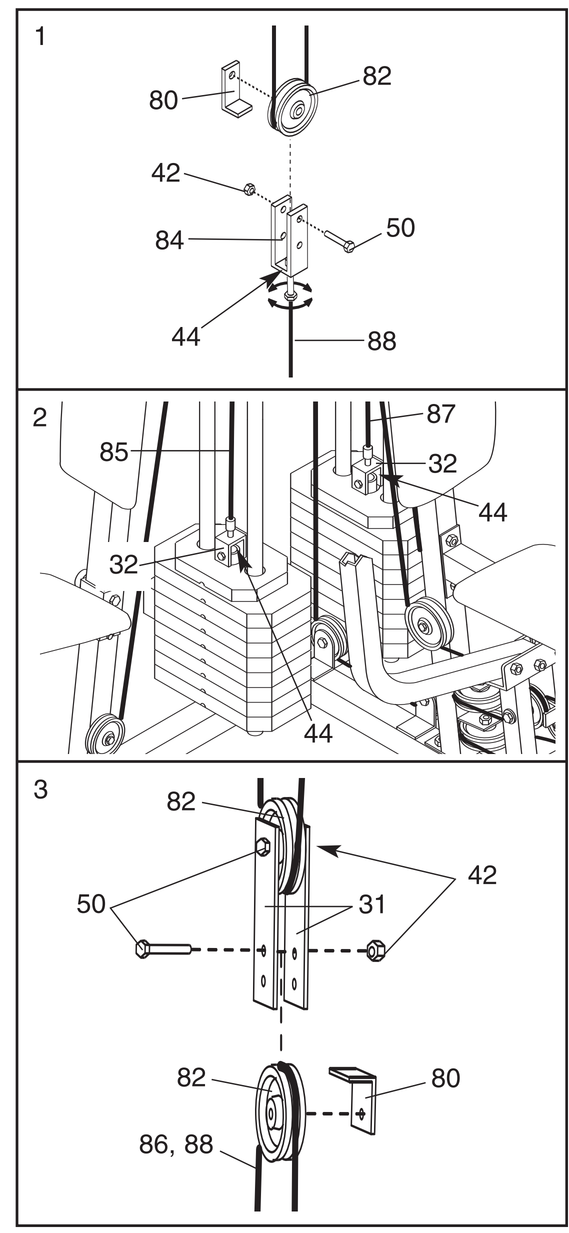
Les câbles tissés, le type de câble utilisé sur cet appareil, peuvent s'étirer légèrement les premières fois qu'ils sont utilisés. Si les câbles semblent mal tendus, serrez-les. Si vous sentez, lorsque vous utilisez la pile de poids qui est à proximité du montant vertical du contracteur abdominal, que le Câble Supérieur (85) et le Câble Inférieur (86) sont mal tendus, serrez-les. Si vous sentez, lorsque vous utilisez l'autre pile de charges, que le Câble Arrière (87), le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) et le Câble du Contracteur Pectoral (89) sont mal tendus, serrez-les.

Pour serrer les câbles, insérez la goupille dans le milieu de la pile de charges. Vous pouvez tendre ces câbles de trois façons:

- Voir schéma 1. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) qui relie l'extrémité du Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) au Long Support en "U" (84).
- Voir schéma 1. Détachez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42) ainsi que le Boulon de 3/8" x 2" (50) du Support de Câble (80), de la Poulie et du Long Support en "U" (84). Fixez de nouveau la Poulie et le Support de Câble à l'autre orifice du Long Support en "U". Assurez-vous que le Support de Câble soit placé au bon endroit et que le Câble et la Poulie tournent librement.
- Voir schéma 2. Serrez l'Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4" (44) qui relie l'extrémité du Câble Supérieur (85) au Petit Support en "U" (32).

  Le Câble Arrière (87) peut être serré de la même façon.
- Voir schéma 3. Si vous sentez, lorsque vous utilisez le système de musculation, que le Câble Inférieur (86) et le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) sont mal tendus, serrez-les.

  Retirez les Boulons de 3/8" x 2" (50), les Ecrous de Verrouillage en Nylon de 3/8" (42), les Poulies de 3 1/2" (82) ainsi que les Supports de Câble (80) des Plaques de la Poulie (31). Fixez de nouveau la Poulie Supérieure **sans le Support de Câble.** Fixez la Poulie Inférieure à l'orifice supérieur des Plaques de la Poulie **sans le Support de Câble**. Conservez les Supports de Câble pour un usage ultérieur. Assurez-vous que le Câble et la Poulie puissent se déplacer librement.



Ne tendez pas trop les câbles pour éviter que la charge supérieure se détache de la pile de charges.

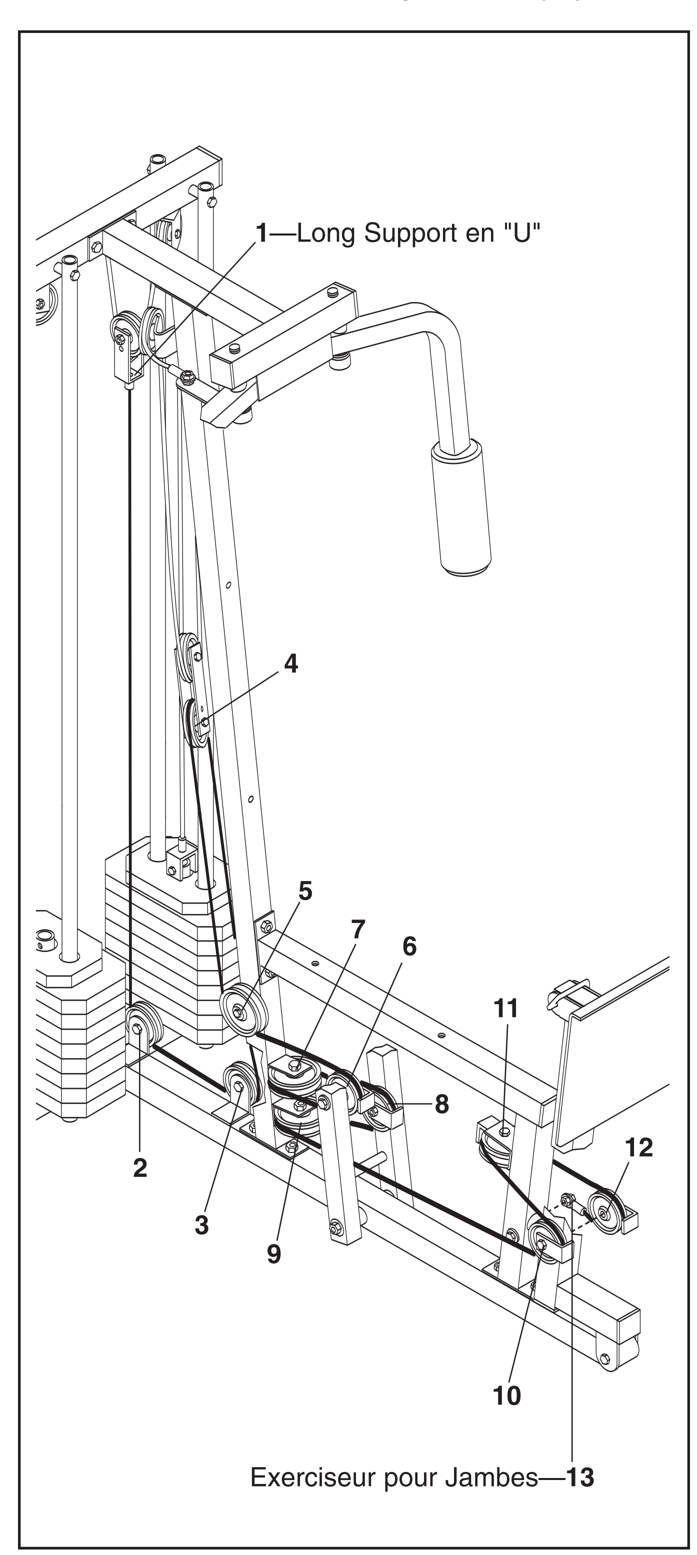
Si un câble a tendance à se dégager des poulies, c'est peut-être parce qu'il est entortillé. Si c'est le cas, enlevez le câble et installez-le de nouveau.

Si vous devez remplacer les câbles, référez-vous à la section POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE à la dernière page de ce livret.

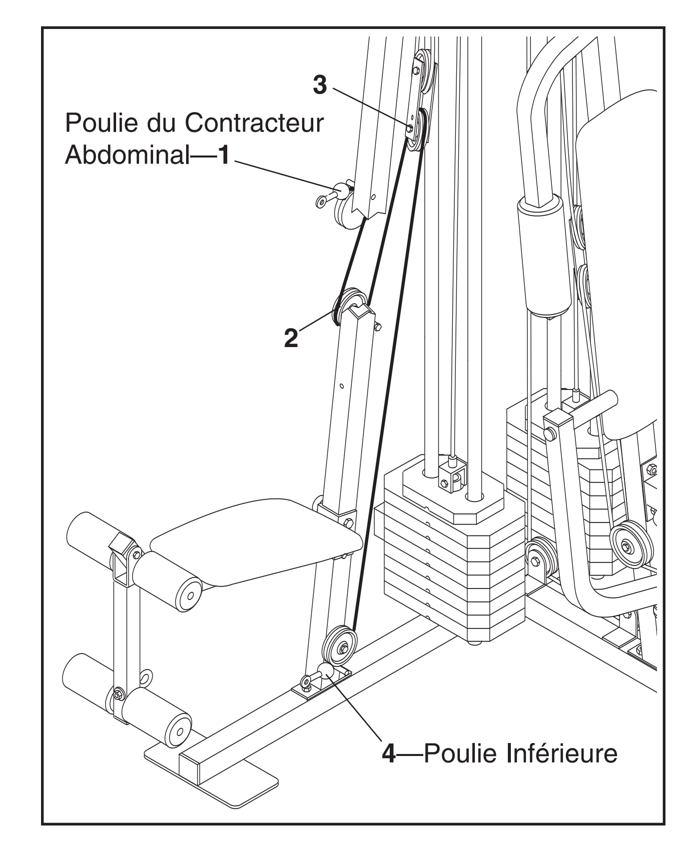
SCHÉMAS DU CÂBLAGE

Les schémas ci-dessous illustrent le trajet que doivent suivre le Câble Supérieur (85), le Câble Inférieur (86), le Câble Arrière (87), le Câble de l'Exerciseur pour Bras (88) et le Câble du Contracteur Pectoral (89). Servez-vous des schémas pour vous assurer que les Câbles aient été installés correctement. Les points de départ et d'arrivée de chacun des Câbles sont indiqués. Les chiffres indiquent le trajet que doit suivre chacun des Câbles. **AVIS IMPORTANT : si les Câbles ne suivent pas le trajet indiqué, le WEIDER® 8630 ne fonctionnera pas correctement et pourrait être endommagé.**

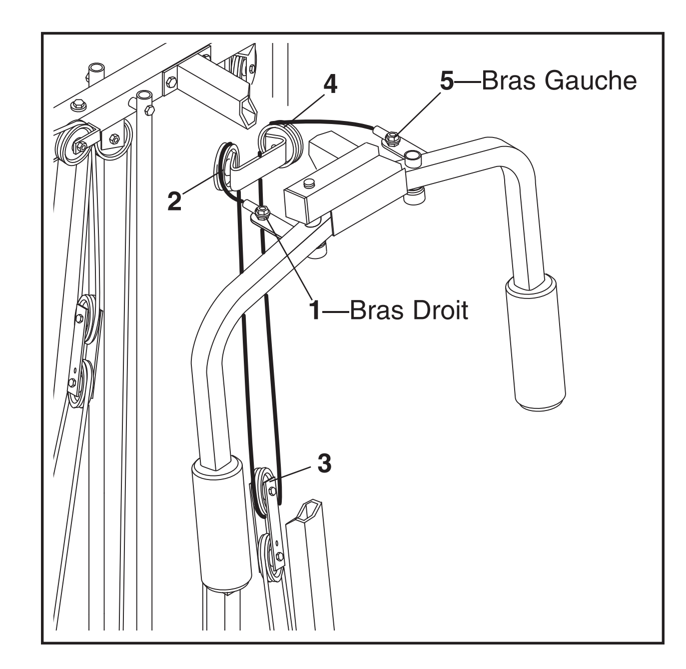
Câble de l'Exerciseur pour Bras (88)

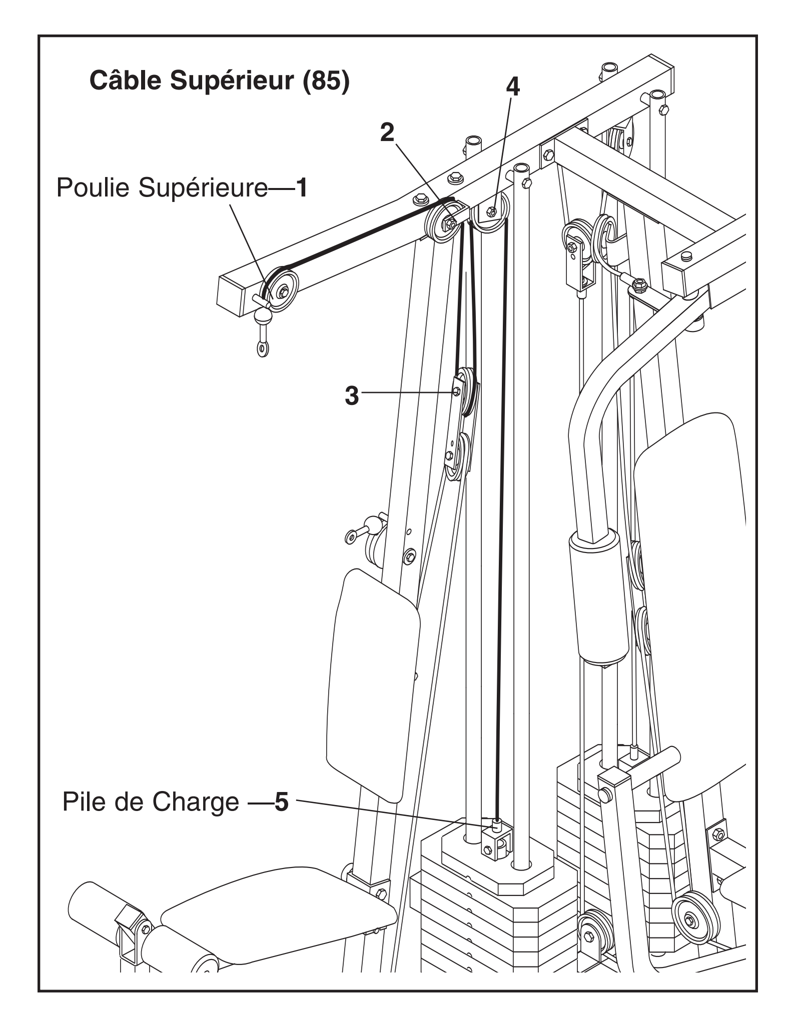


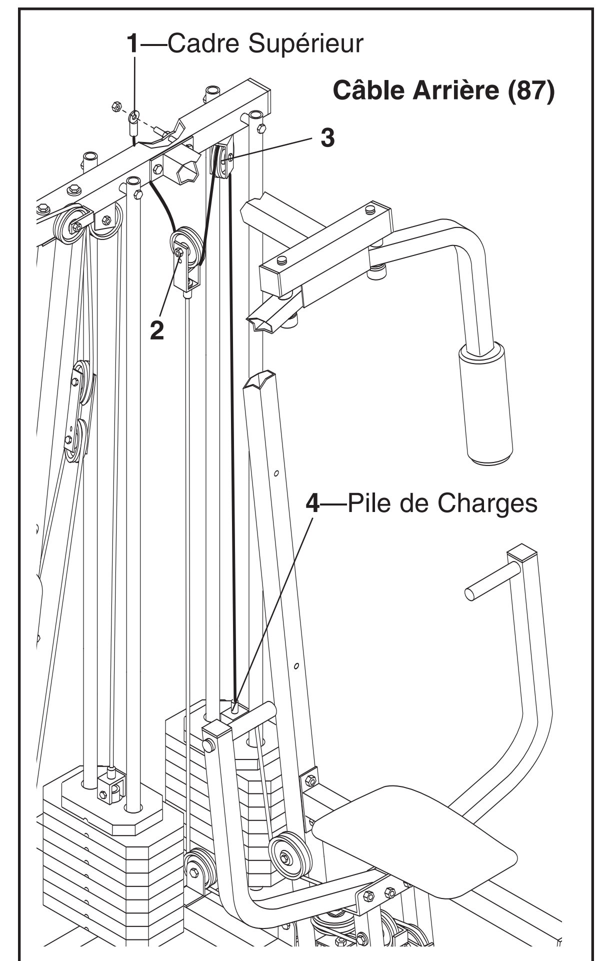
Câble Inférieur (86)



Câble du Contracteur Pectoral (89)





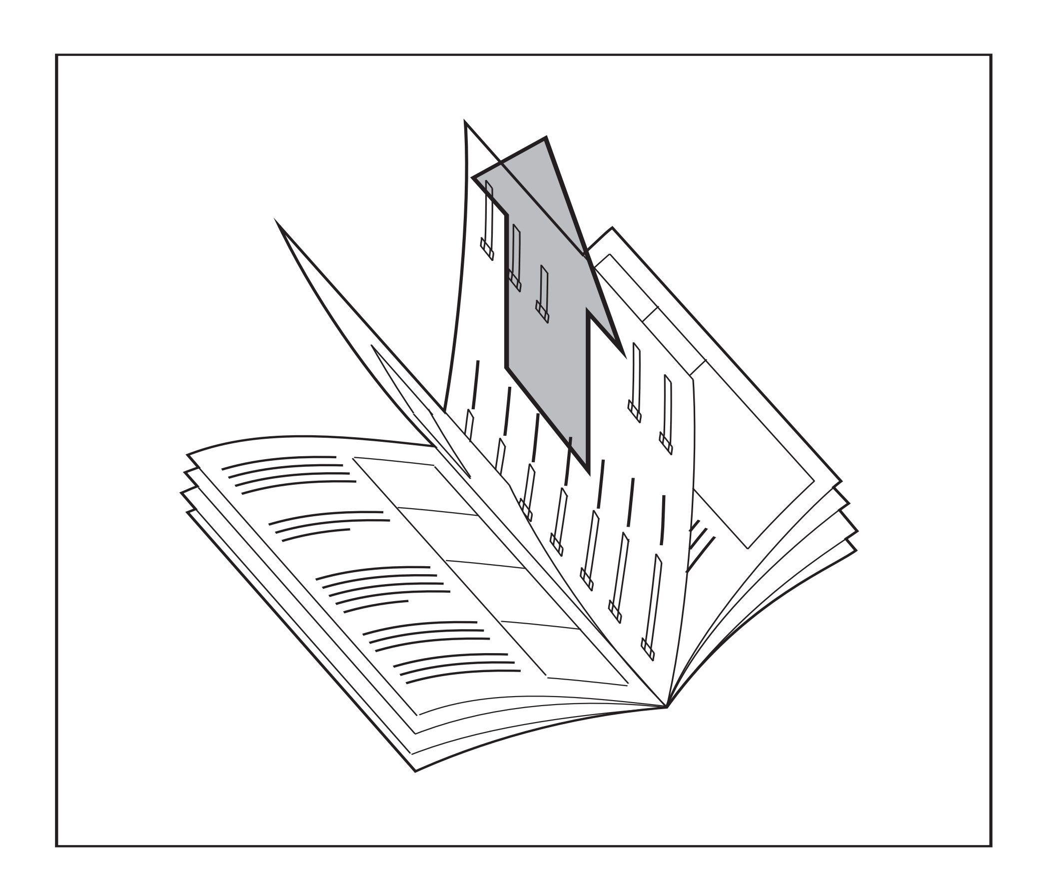


PLACEZ TIMBRE ICI

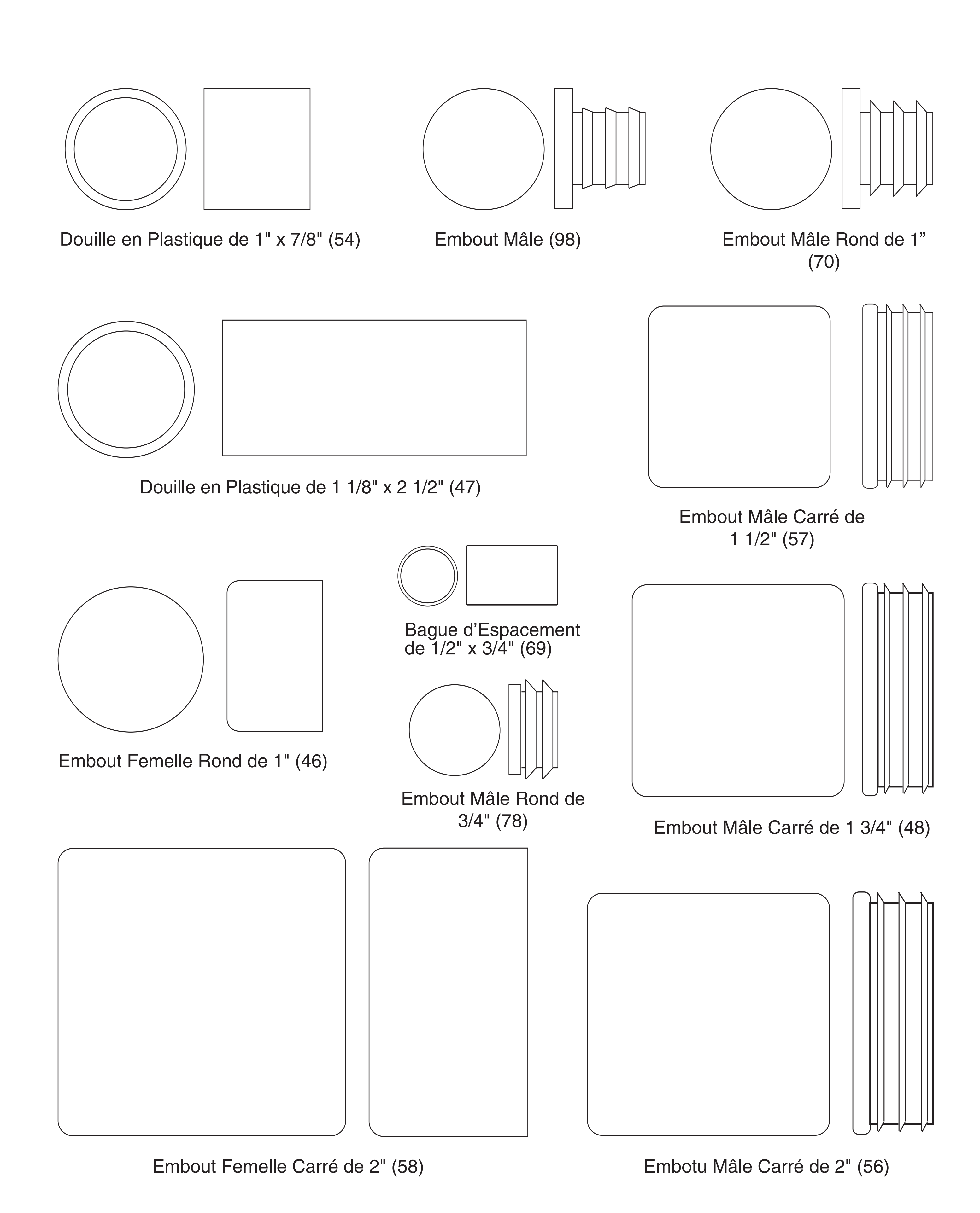
ICON du Canada Inc.
900 de l'Industrie
St-Jérôme, Québec
Canada, J7Y 4B8

DÉTACHEZ CE TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES DU LIVRET D'INSTRUCTIONS

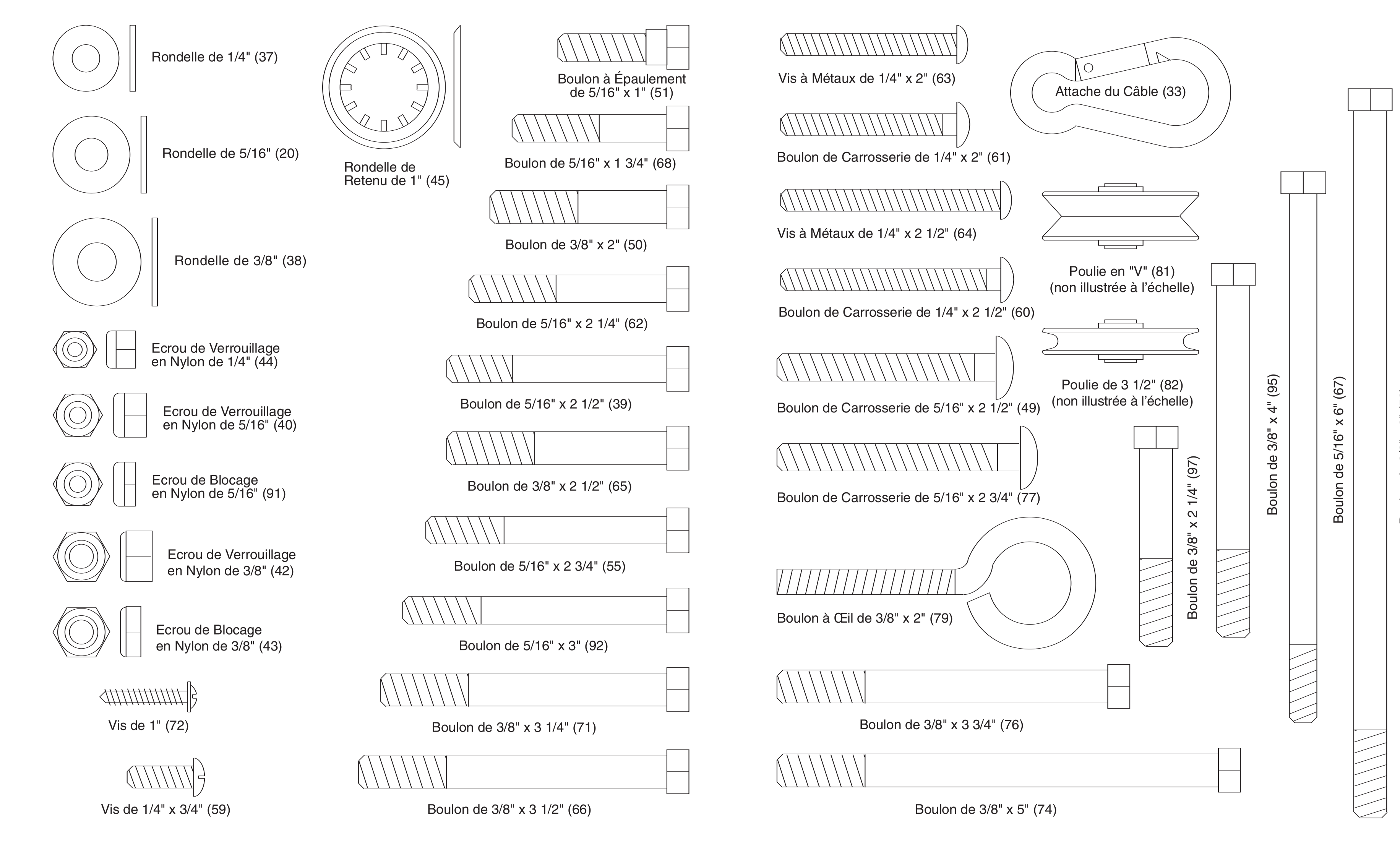
Ce tableau vous aidera à identifier les petites pièces requises pour l'assemblage de cet appareil. **Remarque : certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac de quincaillerie, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.** Le chiffre qui est entre parenthèse représente le numéro de la pièce.



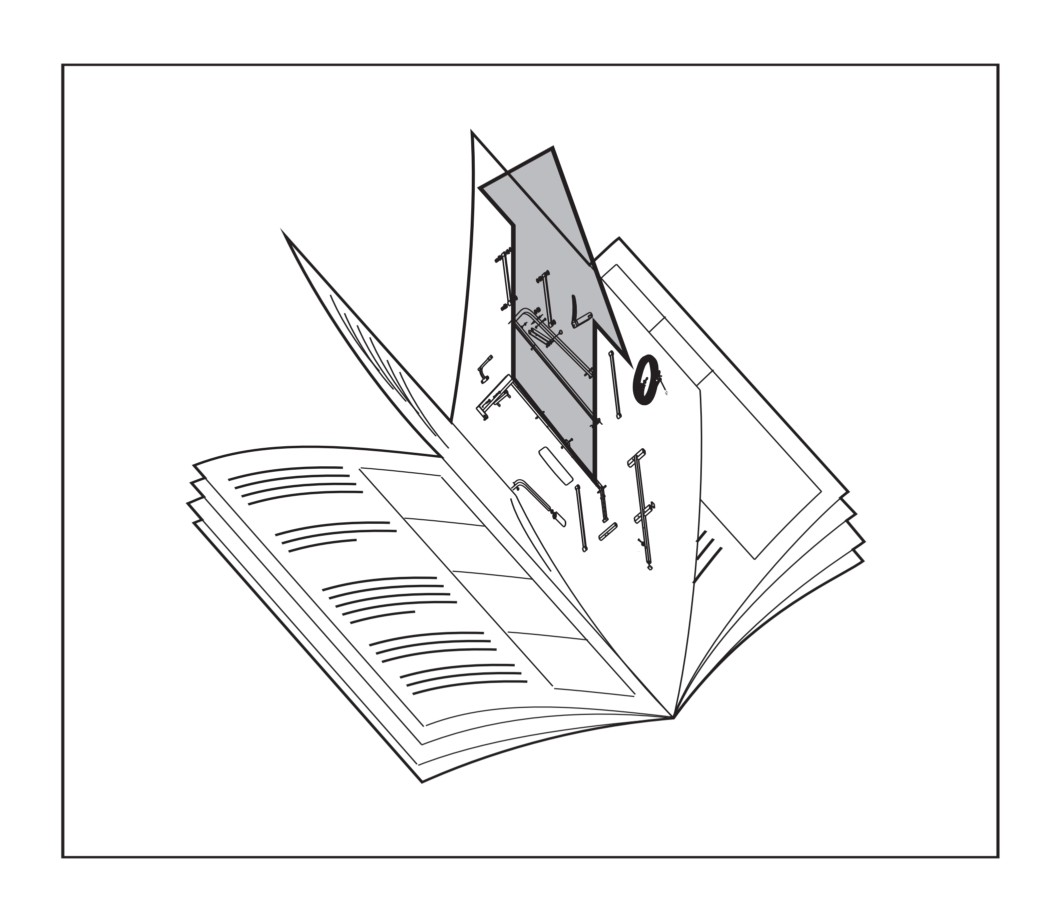
AVIS IMPORTANT : l'assemblage de cet appareil comporte quatre étapes distinctes : 1) l'assemblage du cadre, 2) l'assemblage de l'exerciseur pour bras et du contracteur pectoral, 3) l'assemblage des câbles et des poulies, et 4) l'assemblage du siège et du dossier. Les pièces de quincaillerie utilisées à chacune des étapes ont été emballées séparément. ATTENDEZ D'AVOIR COMPLÉTÉ UNE ÉTAPE AVANT D'OUVRIR LE SAC DE QUINCAILLERIE QUI SERVIRA À LA PROCHAINE ÉTAPE.



Douille en Plastique de 1" x 7/8" (54)
Embout Mâle (98)
Embout Mâle Rond de 1” (70)
Douille en Plastique de 1 1/8" x 2 1/2" (47)
Embout Mâle Carré de 1 1/2" (57)
Bague d’Espacement de 1/2" x 3/4" (69)
Embout Femelle Rond de 1" (46)
Embout Mâle Rond de 3/4" (78)
Embout Mâle Carré de 1 3/4" (48)
Embout Femelle Carré de 2" (58)
Embotu Mâle Carré de 2" (56)


Rondelle de 1/4" (37)
Rondelle de 5/16" (20)
Rondelle de 3/8" (38)
Ecrou de Verrouillage
en Nylon de 1/4" (44)
Ecrou de Verrouillage
en Nylon de 5/16" (40)
Ecrou de Blocage
en Nylon de 5/16" (91)
Ecrou de Verrouillage
en Nylon de 3/8" (42)
Ecrou de Blocage
en Nylon de 3/8" (43)
Vis de 1" (72)
Vis de 1/4" x 3/4" (59)
Rondelle de
Retenu de 1" (45)
Boulon à Épaulement
de 5/16" x 1" (51)
Boulon de 5/16" x 1 3/4" (68)
Boulon de 3/8" x 2" (50)
Boulon de 5/16" x 2 1/4" (62)
Boulon de 5/16" x 2 1/2" (39)
Boulon de 3/8" x 2 1/2" (65)
Boulon de 5/16" x 2 3/4" (55)
Boulon de 5/16" x 3" (92)
Boulon de 3/8" x 3 1/4" (71)
Boulon de 3/8" x 3 1/2" (66)
Vis à Métaux de 1/4" x 2" (63)
Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2" (61)
Vis à Métaux de 1/4" x 2 1/2" (64)
Boulon de Carrosserie de 1/4" x 2 1/2" (60)
Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 1/2" (49)
Boulon de Carrosserie de 5/16" x 2 3/4" (77)
Boulon à Œil de 3/8" x 2" (79)
Boulon de 3/8" x 3 3/4" (76)
Boulon de 3/8" x 5" (74)
Attache du Câble (33)
Poulie en "V" (81)
(non illustrée à l'échelle)
Poulie de 3 1/2" (82)
(non illustrée à l'échelle)
Boulon de 3/8" x 2 1/4" (97)
Boulon de 3/8" x 4" (95)
Boulon de 5/16" x 6" (67)
Boulon de 3/8" x 8" (52)

DÉTACHEZ LA LISTE DES PIÈCES ET LE SCHÉMA DÉTAILLÉ DE CE LIVRET D'INSTRUCTIONS. CONSERVEZ-LES POUR RÉFÉRENCES ULTÉRIEURES.



LISTE DES PIÈCES–Nº. du Modèle WESY8630C4

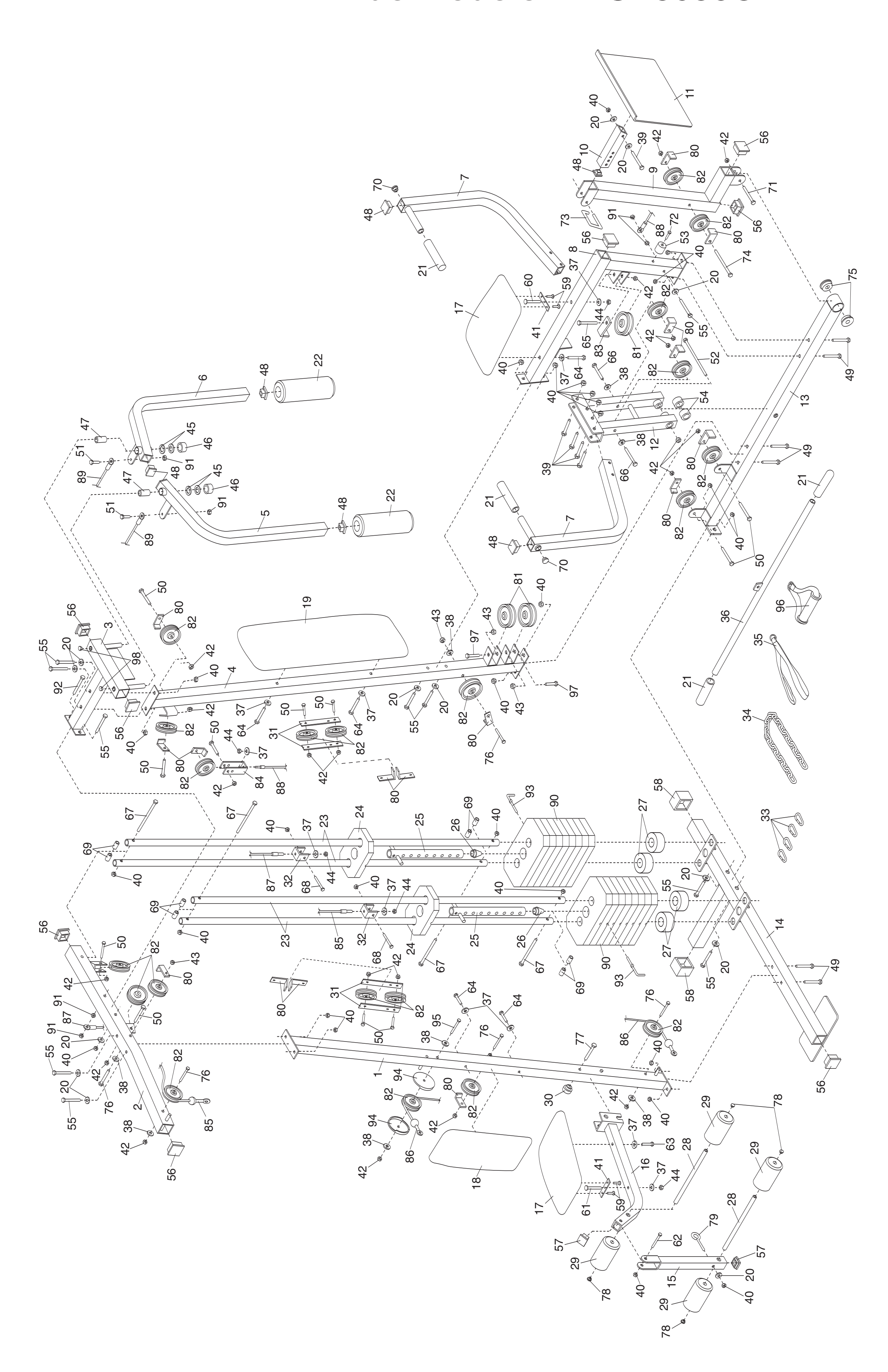
R1202A

Clé	Qté.	Description
1	1	Montant du Contracteur Abdominal
2	1	Cadre Supérieur
3	1	Cadre du Contracteur Pectoral
4	1	Montant de l’Exerciseur pour Jambes
5	1	Bras Droit
6	1	Bras Gauche
7	2	Exerciseur pour Bras
8	1	Cadre du Siège Avant
9	1	Bras de l’Exerciseur pour Jambes
10	1	Tube de Réglage
11	1	Plaque de l’Exerciseur pour Jambes
12	1	Cadre de l’Exerciseur
13	1	Base de l’Exerciseur
14	1	Base du Système de Charges
15	1	Exerciseur pour Jambes
16	1	Cadre du Siège Arrière
17	2	Siège
18	1	Petit Dossier
19	1	Dossier Large
20	13	Rondelle de 5/16”
21	4	Poignée en Plastique de 5”
22	2	Coussinet de 10”
23	4	Guide des Charges
24	2	Charge Supérieur
25	2	Tube des Charges
26	2	Embout de Tube des Charges
27	4	Amortisseur de Charges
28	2	Tubes pour Coussinet
29	4	Coussinet de Mousse
30	1	Bouton-Vis du Siège
31	4	Plaque de la Poulie
32	2	Petit Support en “U”
33	4	Attache du Câble
34	1	Chaîne
35	1	Courroie du Contracteur Abdominal
36	1	Barre Trapèze
37	11	Rondelle de 1/4”
38	9	Rondelle de 3/8”
39	5	Boulon de 5/16” x 2 1/2”
40	28	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 5/16”
41	2	Plaque du Siège
42	22	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 3/8”
43	4	Ecrou de Blocage en Nylon de 3/8”
44	5	Ecrou de Verrouillage en Nylon de 1/4”
45	4	Rondelle de Retenue de 1”
46	2	Embout Femelle Rond de 1”
47	2	Douille en Plastique de 1 1/8” x 2 1/2”
48	7	Embout Mâle Carré de 1 3/4”
49	6	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 1/2”
50	11	Boulon de 3/8” x 2”
51	2	Boulon à Epaulement de 5/16” x 1”
52	1	Boulon de 3/8” x 8”
53	1	Amortisseur du Presse pour Jambes
54	2	Douille en Plastique de 1” x 7/8”
55	10	Boulon de 5/16” x 2 3/4”
56	8	Embout Mâle Carré de 2”
57	2	Embout Mâle Carré de 1 1/2”
58	2	Embout Femelle Carré de 2”
59	4	Vis de 1/4” x 3/4”
60	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2 1/2”
61	1	Boulon de Carrosserie de 1/4” x 2”
62	1	Boulon de 5/16” x 2 1/4”
63	1	Vis à Métaux de 1/4” x 2”
64	5	Vis à Métaux de 1/4” x 2 1/2”
65	1	Boulon de 3/8” x 2 1/2”
66	2	Boulon de 3/8” x 3 1/2”
67	4	Boulon de 5/16” x 6”
68	2	Boulon de 5/16” x 1 3/4”
69	8	Bague d’Espacement de 1/2” x 3/4”
70	2	Embout Mâle Rond de 1”
71	1	Boulon de 3/8” x 3 1/4”
72	1	Vis de 1”
73	1	Goupille de Verrouillage
74	1	Boulon de 3/8” x 5”
75	2	Douille de l’Exerciseur
76	5	Boulon de 3/8” x 3 3/4”
77	1	Boulon de Carrosserie de 5/16” x 2 3/4”
78	4	Embout Mâle Rond de 3/4”
79	1	Boulon à Œil de 3/8” x 2”
80	16	Support de Câble
81	3	Poulie en “V”
82	21	Poulie de 3 1/2”
83	1	Long Arrêt du Câble
84	1	Long Support en “U”
85	1	Câble Supérieur
86	1	Câble Inférieur
87	1	Câble Arrière
88	1	Câble de l’Exerciseur pour Bras
89	1	Câble du Contracteur Pectoral
90	16	Charge
91	6	Ecrou de Blocage en Nylon de 5/16”
92	1	Boulon de 5/16” x 3”
93	2	Goupille des Charges
94	2	Couvercle de Poulie
95	1	Boulon de 3/8” x 4”
96	1	Courroie de Nylon
97	2	Boulon de 3/8” x 2 1/4”
98	2	Embout Mâle
#	1	Livret d’Instructions
#	1	Guide d’Exercices

Remarque : “#” indique une pièce non-illusté.
Caractéristiques peuvent changer sans notifications.

SCHÉMA DÉTAILLÉ–Nº. de Modèle WESY8630C4

R1202A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle en composant le numéro sans frais 1-888-936-4266 du lundi au vendredi de 8h00 à 18h30 (exceptés les jours fériés). Nous vous saurions gré de nous fournir les renseignements suivants :

1. le NUMÉRO DE MODÈLE du produit (WESY8630C4)

2. le NOM du produit (Le système de musculation WEIDER® 8630)

3. le NUMÉRO DE SÉRIE du produit (voir la page couverture de ce livret)

4. le NUMÉRO DE LA PIÈCE et la DESCRIPTION de la pièce (ou des pièces) (référez-vous à la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ que vous trouverez au centre de ce livret)

ICON™ of/du Canada Inc. WEIDER® PRO·FORM® WESLO®

FORMULAIRE DE GARANTIE DU PRODUIT

IMPORTANT: POSTEZ DANS LES 14 JOURS SUIVANT L'ACHAT

NOM: ____________ ADRESSE: ____________

PAYS: ________ CODE POSTAL: ________ TÉLÉPHONE: ____________

N^o^. DE MODÈLE: ________ N^o^. DE SÉRIE: ________ DATE D'ACHAT: ________

NOM DU DÉTAILLANT: ____________

ADRESSE: ____________

1) Usager principal du produit:
   ○ Homme ○ Femme ○ Famille

2) Âge de l'usager principal:
   ○ 0–24 ○ 35–44 ○ 55–64
   ○ 25–34 ○ 45–54 ○ 65 et plus

3) Revenu annuel:
   ○ 0–9,999 ○ 15,000–19,999
   ○ 10,000–14,999 ○ 20,000+

4) Combien de fois par semaine faites-vous de l'exercice?
   ○ moins que 3 fois ○ 3 fois et plus

5) Avez-vous déjà acheté un produit ICON?
   ○ Oui ○ Non

6) Comment avez-vous entendu parler des produits ICON?
   ○ Publicité dans un journal ○ Magasin
   ○ Magazine ○ Ami/Parent ○ Autre

7) Quel est votre raison principale pour avoir choisi un produit ICON?
   ○ Employé du magasin ○ Publicité à la télévision
   ○ Options électroniques ○ Publicité dans un magazine
   ○ Modèle du produit ○ Innovation du produit
   ○ Couleur ○ Prix ○ Autres aspects

8) Avez-vous déjà considéré l'achat d'un produit fabriqué par un autre manufacturier?
   ○ Non ○ Oui
   Si oui, lequel? ____________

9) Basé sur votre impression du produit, achèteriez-vous un autre produit ICON?
   ○ Oui ○ Non ○ Sans opinion
   Sinon quelle marque achèteriez-vous? ____________

10) Possédez-vous d'autres équipements d'exercice?
    ○ Bicyclette ○ Bicyclette stationnaire ○ Tapis roulant
    ○ Appareil de musculation ○ Banc d'exercice
    ○ Simulateur d'escalier ○ Cardio Glide ○ Autre

11) Quel type de magazine lisez-vous régulièrement?
    ○ Sports ○ Général ○ Automobilisme
    ○ Affaires ○ Ordinateur ○ Mise en forme

12) Désirez-vous recevoir de l'information supplémentaire sur les produits ICON?
    ○ Oui ○ Non

MERCI DE VOTRE TEMPS